

# ڈالٹا کا سترخوان

جولائی 2012

قیمت 150 روپے



• استقبال رمضان کریم • آپ زم زم مقدس مشروب • کچن آپ کا ڈاکٹر





## 78 قطر، دوسرا دئی

صحت عامہ

- 38 ڈاننگ میں بداحتیاطی
- 40 ہم سبھی تھامیں کیوں کھائیں
- 54 میکر وہائیونگ ڈانٹ
- 55 بچن آپ کا ڈاکٹر بھی
- 56 آگہ جیہا کوئی کیرہ
- 58 10 غلطیاں جو دل کی دشمن
- 59 صحت کے یہ نئے
- 60 جہول کی تہذیبی ناگزیر ہو جائے
- 62 الرجی سے بچاؤ

چاکلڈا لٹو

- 90 بچوں سے مدد لیجئے
- 91 بچہ آخرا تاروتا کیوں ہے

افسانہ

- 86 کسم
- 30 شیف افضل نظامی

حسن و سنگھار

- 75 مرمہ
- 76 ہینر ڈانٹ
- 80 آدھا بیوٹی پارر
- 84 ہاشر

ہوم ٹیلی لائف اسٹائل

- 34 کھانا کھانا کھانا زیادہ
- 41 مام آن لائن
- 64 مہمان خانہ یاد دہان خانہ
- 65 کپڑے کا سیریل
- 66 بلوچی دستکاریاں
- 70 گھر کا ہانچ
- 73 15 منٹ میں ہو سکتی ہے صفائی
- 88 کوئی عارضہ ہو
- 92 نئے دن کی شروعات
- 94 خوش رہنا آپ کا حق
- 96 بیک ریو یو، فلم ریو یو
- 98 ستاروں کی روشنی

فوڈ ہی فوڈ

- 21 سبزیوں کے مزاج کو سمجھئے
- 24 دہی اور اس سے بنی لسی
- 26 امروہ
- 27 نمک
- 28 آتشکدیم سرٹریٹ
- 31 فالوڈ گھر پر بنائیں
- 32 اٹلے میں ہے کچھ خاص
- 36 پھپھتا



## 43 ماہ رمضان کی زینت

# دالدا کا سترخوان

## فہرست

رمضان اسٹائل

- 12 ماہ رمضان میں متوازن غذا
- 14 استقبال رمضان
- 16 ماہ صیام، ڈیٹا بلیس اور آپ
- 17 محر و افطار ڈالدا کے ساتھ
- 18 آئیے روزہ افطار کریں
- 20 آب زم زم
- 22 محر و افطار کا مزا

مستقل سلسلے

- 10 ادارہ
- 11 کچھ کہنا ہے آپ سے
- 82 کوکب اور گھر داری کی رہنمائی

## 72 کاشی کاری



## 69 مچن کی اسٹیشنری



## اداریہ

معزز قارئین! السلام علیکم

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 17 جولائی 2012ء



بارہویہ ندرت کی ایک حقیقت ہمیں بتاتی ہے کہ جن خواتین نے نئی نئی باتیں، نئی نئی ترکیبیں اور نئے نئے کام کرنا سیکھے ان کی عمر میں پانچ برس کا اضافہ ہو گیا۔ اس کی وجہ صرف یہی ہے کہ کچھ نیا کام سیکھنے کے بعد آپ میں اعتماد پیدا ہوتا ہے اور کامیابی کا احساس ابھرتا ہے جو آپ کی صحت پر مثبت اثرات ڈالتا ہے۔ اس حقیقت کو مد نظر رکھتے ہوئے کوئی نئی ڈش بنانے کی ترکیب آزمائیں، اپنی خاندان کو چمکا دیجئے، گھر میں پورے لگائیے، ان سب باتوں کا وقتی صحت پر اچھا اثر ہوگا۔

اسی طرح ڈالدا ایڈوائزری سروس نے بھی کوشش کی ہے کہ اپنے کھانوں کی ترکیب میں صرف ظاہری خوبصورتی ہی نہیں بلکہ کچھ جدت بھی لائیں، روایتی ڈشز کو نئے طریقوں سے بنائیں۔ تاکہ بنائے والا بھی اس میں دلچسپی محسوس کرے۔ اسی طرح مضامین اور طاقتوں کے سلسلوں میں بھی صحت افزا معلومات کا خاطر خواہ مواد شامل کیا گیا ہے کیونکہ صحت سونا چاندی سے بڑھ کر اصول دولت ہے۔

ہمیشہ کی طرح ڈالدا ایڈوائزری سروس نے اپنا جدید طریقہ عمل، جدت پسندی کو برقرار رکھتے ہوئے اس بار ماہ رمضان میں رہیں کیلنڈر کا اجراء کیا ہے۔ ہر روز صبح و شام کی لذیذ اور صحت بخش ترکیب بنا کر اپنے دسترخوان کی رونق بڑھائیں۔

رمضان المبارک کی باسعادت گھڑیاں ہماری دلہیز پر ہیں، ان کا استقبال اچھی صحت اور خوشدلی سے کریں۔ روزہ بدنی طہارت ہے تو نماز تراویح کے اہتمام خاندانوں میں رفاقت کا احساس دو چند کرتے ہیں۔ غرضیکہ ہمارے تمام مضامین میں جسمانی اور وقتی صحت کے لئے متعدد ترکیبیں ہیں۔ انہیں اپنے انتخاب کا حصہ بنائیے اور ہمیشہ کی طرح ڈالدا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے اور اس شمارے کے بارے میں اپنی قیمتی آراء دینا نہ بھولنے کا۔

سروق  
افطار پلیئر

ڈالدا ایڈوائزری سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم



خط و کتابت کا پتہ:

ذالدا کا دسترخوان

M-2، میزبان ٹکڑ، C-60، اسٹریٹ 24، قہر کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

اعتناء: ذالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام چیزوں کے جملہ حقوق اشاعت بحق، بشرط محفوظ ہیں۔ خطی تحریری اجازت کے بغیر ذالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تصویر یا اس کے کسی حصے کو نقوش کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں جڑیاں کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ذالدا کا دسترخوان کے حقوق عامر جسٹریٹ مارک ڈالدا فور (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ذالدا کا دسترخوان جناب آسمان محمد خان نورانی نے کوئیک پروس سے چھپوا کر شائع کیا۔

ایڈیٹر  
شائین ملک  
اسسٹنٹ ایڈیٹر  
محمد حسن  
مارکیٹنگ مینیجر  
علی دسی  
0300-2184864  
ڈسٹری بیوٹر مینیجر  
شیخ شعیب احمد  
0300-2275193



واللہ کا ذکر خیران بہر نام روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذوالیالیہ اور نوری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ خون راسی جمل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس بات کے جریہ سے متعلق آپ کی تحقیق اور مامور مشورے ملنے چاہئے ہیں، مثلاً

میں رسولِ بُرائی قادی ہوں اور مجھے ہر رنگ میں ڈالنا کا دستِ خوان بہت بھالیا ہے۔ حالانکہ اس کی قیمت بھی بڑھ گئی ہے مگر اس رمالے سے واپس عبت کا اندازہ یوں کیجئے کہ میں گورہی کے دوسرے آنکھ خریدتے وقت کچھ بچت کر لیتی ہوں، مگر ڈالنا کو کنگ آئل اور ڈالنا کا دستِ خوان خریدنے کے لئے نچانچ نکال لیتی ہوں۔ میں نے ڈالنا کا دستِ خوان سے بہت سی رہنموی اور دیگر چیزیں مانا بھیجی ہیں۔ آپ سے گزارش ہے کہ غلامِ دارِ محمدت اور دوسرے فنون بھی سکھائیں۔

میرے شوق کو دیکھتے ہوئے میرے شوہر شادی کے پہلے اہ سے ہی ڈالڈا کا دسترخوان لے کر آتے ہیں۔ میں نے جتنے بھی اچھے اچھے کھانے پکانے سکھے۔ گھر کو کھانے والے اور ریکل بہت دلچسپ ہوتے ہیں۔ ڈالڈا میرا دستا ہے۔ کیونکہ اس کے تمام مضامین میں بہت شوق سے پڑھتی ہوں۔ دستاروں کی روشنی میں، ملکوں ملکوں کی سیر، شاہجگ گائینڈ، ہونی کا گائینڈ، نیکھانے کی ترکیب بہت مزیدار ناچیک ہیں۔ ڈالڈا کے معیار کا کوئی مقابلہ نہیں۔ گھر میں مصروفیات کی وجہ سے ڈالڈا کا ریڈر وارنچر پوسٹ نہیں کر پاتی تھی، اب آپ کے ساتھ بیچ رہی ہوں۔ ایک مشورہ ہے کہ کئی ماؤں نے آپ کوئی مسلسل اور قسط دار آرٹیکل شروع کریں، کیونکہ پہلی بار بننے والی ماؤں کو خاص تجربہ اور نئے تجربے ہو جیسا۔ ان کے لئے بہت معلومات ہو گا۔ مجھے امید ہے کہ اس مضمون کی ضرورت ہر دوسری شادی شدہ خاتون کو ہے اور اسے بہت پسند کریں گے۔ یہ مشورہ اہل لے بھی ہے کیونکہ شادی کے چار سال بعد میرے شوہر خوش آئے والی ہے اور ڈالڈا سے اس حوالے سے معلومات کی تحریر کی ضرورت ہے۔ جو میرے علاوہ ہر عورت شوق سے پڑھنے کی اور پسند بھی کیا گا۔ میں شادی سے پہلے ایک اسلامی ڈائجسٹ کے لئے ماہانہ لکھا کرتی تھی، کیا ڈالڈا کے لئے لکھ سکتی ہوں؟ اس مسئلے میرے رہنمائی کریں۔ میں زندگی کے بارے میں لکھ سکتی ہوں؟ کیونکہ میں نے کراچی میں رہ کر ماسٹر سے کئی نیکس لیا ہے۔ اس لئے اپنی معلومات لوگوں سے شیئر کرنے کے لئے لکھنا چاہتی ہوں اور مکمل رہ کر بیلے ہوں۔ ڈالڈا کا دسترخوان درازش کا مضمون، دستاروں کی روشنی میں، ہونی کا گائینڈ، ملک ملک کی سیر، گھر جانے والے مضامین کا سلسلہ بھی قسم قسم مت گا۔ کیونکہ یہ مضامین نہایت دلچسپ ہیں۔ ہر مضمون اسے انڈر ایٹر کر رکھتا ہے۔

حاجہ تیمور حسین خان۔

ماہِ جوان کا شمارہ پسند آیا

مجھ کو طور پر ماہر جن کا شمار اچھا لگا۔ خاص کر آپ نے جو آغاز میں ٹیک کے متعلق معلومات مضامین دیے وہ غصہ کے رہے۔ لہذا دوسرے خوان اپنے ہر ورق پر معلومات کا ذخرا پیش کرتا ہے۔ یہی ٹیک کے والے صفحے کو سراہنے کے لیے جان کہا جاسکتا ہے۔ آپ نے ٹیک میں استعمال ہونے والی چوتھی بڑی ہرچیز کی بنیادی معلومات دے دی۔ نئی سیکھنے والی چیزیں بغیر ادون کے بھی ٹیک جاسکتی ہیں۔ دوسرے صفحے پر یہ سیر حاصل معلومات مل گئی۔ وہ بل ڈن ڈن لہذا کنول حسن۔ حیدر آباد

مجھے اس بارشیف مہر کے خاندان سے مل کر بہت اہم سہاوت ہوئی۔ بچا چھپے تو اس کم عمر شیف کا اندر وہاں تک کہ جریہ سے شائع نہیں ہوا تھا۔ ام کم مہرین ہوا اور اللہ جاک جائے تو ممکن نہیں۔ آپ نے ایک اچھا کام کیا کہ ام پر معلوماتی مضمون کے علاوہ کیریوں کی ہمارے بیچ والے حصے میں اور ام کا جام بنانے کی کتاب شائع کریں۔ گھر کے بنے ہوئے جام کا ام

خلف ہی کچھ اور ہوتا ہے۔

رد بیٹہ قلم لاہور

اس منفرد پادشاهی کی ترکیب دینے کا شکر یہ کہنے کو یا انوکھا اور منفرد نام تھا۔ ہمارا خیال تھا کہ یہ بہت مشکل کی کوئی ریسی ہوگی مگر یہ قربانے میں بھی آسان کی اور بھی محسوس ہوا۔ آپ سے گزارش ہے کہ اس طرح ویس ویس کے کھانوں کی ترکیب شائع کر دے۔ ان سختی و دشمنانے کی نہیں ہنس سکتی ہے۔ آصف اختر لعل آباد

کوئٹہ کے میگزین نو اور بھی لکھی ہیں جن میں خداؤں کی معلومات شائع ہوتی رہتی ہیں، لیکن ان کا دسترخوان اپنی نوعیت کا دلچسپ اور شوق فہم کا جریہ ہے۔ اس میں نہ صرف انگریز بلکہ تہہ صحرہ، رستوران، ریویوز، سیر دیاحت، ہزریوں اور پھلوں کی اہم معلومات اور ریسیچر کا بیار نہایت اعلیٰ ہے۔ تصاویر خواہ مضامین کے صفحات سے سے ذوق کی عکاسی کرتی ہیں۔

ہمارے پسندیدہ جوڑے کے صفحات پر جہاں دعویٰ دیکھی کہ ملاوذاشیعہ کیا جاتا ہے وہیں یہ کوشش بھی جاری رکھنے کے مختلف عارضوں اور جسمانی مسائل کا جائزہ بھی لیا جاتا ہے۔ مثلاً میں سائنس کی اس سوزناک ہول اور میری دیکھی صحت و تندرستی سے متعلق پر نظر سے ہے۔ چنانچہ مجھے کون جرم ہے اور نہ پڑے کے بال پھرتا آئے۔ پتلیک کی یہ سچو صحت بھی خرابی اور انفرجیویتی بھی مگر یہ تعداد میں تکلیفیں آئندہ جب کسی ویس ویس اور میری ساری ویس کا حکم کرتا ہے بتاتے پتلیک و پتلیکٹ بن جائیں۔

خالد کا سترخان نے اپنے ہر جریہ سے اس معیار پر قرار دیا ہے۔ مثلاً انڈیو یوز جو ہم پسند کرتے ہیں وہی شائع ہوتے ہیں، بہت کم کوئی انڈیو غیر مشن ٹرن رہا ہوگا۔ زیر نظر شٹاؤں میں حکیم آغا کا انڈیو بہت غصہ کا رہا۔ حکیم صاحب کو ہم دوں کی زبیدہ آگیا ہے، ایک سے ایک جھگڑا اور بیماری کا علاج اُن کے ہالی دستیاب ہو جاتا ہے۔ آپ نے صدیق اسماعیل صاحب کا انڈیو بھی خوب دیا۔ ماہ شعبان معظم کے حوالے سے اور ماہ صیام کی آمد سے پہلے ان کا دلچسپ انڈیو شائع کر کے دل موہ لیا۔ شیف میزے خالدا کو ہم ٹیلی ویژن پر ہی دیکھتے تھے مگر اب ان کی مختصر مگر دلچسپ باتیں بڑھ کر لطف آ رہی ہیں اور گھر داری کے چنگوں نے بھی مڑا رہا ہے۔

تو پھر اڑتھا کس بات کا آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کہانیاں نے کہ انکو کھڑے کر آکے، چٹکے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہونا چاہئے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

M-2، میزبان قلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: [dkd@rev.com.pk](mailto:dkd@rev.com.pk)

واللہ اکابر خزان آپ کی تحریروں کی لوگ بیک سٹوار کر رہے آپ کے نام اور شکر یہ کے ساتھ شائع کرے گا۔



# ماہ رمضان میں متوازن غذا کا صحت بخش تصویر کیا ہے؟

سحری کرنا از روئے سائنس اور مذہب نہایت اہمیت رکھتا ہے

تحریر: ڈاکٹر آصف کاشف

نیوٹریشنلسٹ، باسٹ پیٹر (کراچی)

ڈاکٹر اور ڈائٹیشن طب کے سفر میں ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ ایک اور عام فہم مثال گاڑی کے دو پہیوں کی ہے۔ اکثر ڈاکٹر پر ہیڈ کا مشورہ دیتے ہیں لیکن متاثرہ مریض کا ڈائٹ پلان کیسے تشکیل دیا جائے یہ ڈائٹیشن اور نیوٹریشنلسٹ ہی بہتر طور پر جانتا ہے۔ گویا وہ اندھیرے میں راستہ دکھانے والا چمکتا ہے۔ نیوٹریشنلسٹ آسٹ کاشف نے ہوم اسکاڈس کالج سے BSC اور پھر ماسٹرز کرنے کے بعد لیاقت میٹریکل اسپتال سے داخلہ لیا۔ ان کی زیادہ تر دلچسپی دانتوں کے امراض اور فوڈ سائنس سے رہی۔ شادی کے بعد اسپتال کے اوقات کار خانگی زندگی کے ساتھ مطابقت نہیں کر پا رہے تھے۔ اس وقت انہوں نے کیریئر کو درمیان سے تقریباً چھوڑ دیا اور مصروفیات تبدیل ہو گئیں لیکن جب کبھی ان کے شعبے سے متعلق کوئی ورکشاپ ہو تو ان کی ریسیرچ سامنے آتی تو وہ اس سے استفادہ حاصل کرتیں۔ ان کا کہنا ہے کہ نیوٹریشنلسٹ کام نہ بھی کرے تو بھی کام ہی کر رہا ہوتا ہے۔ یہ تمام سرے شوق سے ہو رہے ہیں۔ جب ان کی زندگی کے کچھ معمول بدلے تو اپنے خاندان اور شوہر کی اجازت سے وہ ایک بار پھر فیلڈ میں آ گئی۔ آسٹ کاشف بتاتی ہیں فوڈ سائنس سے متعلق ایک ورکشاپ نے تحریک دی اور میں شروع ہی سے خواتین کے دائرہ کار ہی میں کام کرتی آئی ہوں۔ مگر میں خاتون خاندان ہی ایسا بنیادی اور اہم فرد ہوتی ہیں جن کے ہاتھ سے بنے ہوئے کھانے پر پورے کئی کی صحت کا انحصار ہوتا ہے۔ عائلی زندگی اور معاشرے کے قیام میں بھی خاتون خاندان ہی کی بھی بوجھ اور بصیرت کام آتی ہے، چنانچہ اسے متوازن غذا مہیا کرنے کا فن آتا چاہئے۔ وہ بھڑی ہوئی صورت حال کو بھی اپنی اعلیٰ انتظامی صلاحیتوں کے بل پر سنبھالا دے سکتی ہے۔

صحت کے بگاڑ کی کے حوالے سے ہمارے یہاں مردوں اور عورتوں دونوں ہی میں کوئی قلمی بخش صورت حال نہیں۔ دراصل پچھلے چند برسوں سے ہمارا طرز زندگی بہت حد تک غیر سائنسی اور غیر طبی ہوتا جا رہا ہے۔ ہم نے سائنسی اور تکنیکی سہولتوں کے حاصل ہوتے ہی آرام طلبی بھی اختیار کر لی۔ غیر متوازن غذا جس میں خاص کر جنک فوڈ شامل ہے ہمارے روٹین کے کھانوں میں شامل ہو گیا جس سے بلڈ پریشر اور بارہوں نظام میں بگاڑ کے مسائل پیدا ہو گئے۔ میرے پاس نو جوان لڑکیوں کی بڑی تعداد P.C.O جیسے پیچیدہ مرض میں مبتلا ہو کر آتی ہیں۔ اس عمر میں پہلے بھی ایسے امراض سننے میں نہیں آتے تھے، کیونکہ غذائی ترجیحات تبدیل ہو گئی ہیں۔ صحت کے لئے کیا اچھا ہے؟ کیا برا ہے؟ کھاتے وقت سوچنا ہی ترک کر دیا گیا ہے۔ بڑی حیرت ہوتی ہے کہ کچھ مائیں ایام کے دنوں میں بچوں کو گوشت اور خاص کر مچھلی کا گوشت کھانے سے روکتی ہیں۔ ایسا نہیں ہونا چاہئے، لیکن میرے مشاہدے کے مطابق آج کل نو جوان لڑکیاں عام دنوں میں بھی گوشت کم کھاتی ہیں اور انہیں مچھلی کھانے سے بھی خاص رعبت نہیں جبکہ انہیں پروٹین اور آئرن کی سخت ضرورت ہوتی ہے۔ ایک تو بڑیوں کی افواہیں اور دوسرے غیاخون بنانے کے پوسٹس کے لئے گوشت کو لیٹوں چھڑک کر کھانا بہت ضروری ہوتا ہے۔ لڑکیوں کو یوں بھی آئندہ وقتوں کے لئے جسم کو تیار کرنا ضروری ہوتا ہے۔ ذہنی اور جسم کی تیاری شروع عمر ہی میں کی جانی چاہئے، لیکن ہماری بیشتر بنیادیں اس طبی ضرورت کو اہم نہیں سمجھتی۔ مچھلی کو avoid کرنا سخت نقصان دہ ہے۔

صحت مند اندازہ طرز فکر یہ ہے کہ سادہ کھانوں اور کوالٹی کی ورزش کو فیملی ٹائم بنالیا جائے۔ بچے بڑے ایک روٹین طے کر لیں

افواہیں اور دوسرے غیاخون بنانے کے پوسٹس

کے لئے گوشت کو لیٹوں چھڑک کر کھانا بہت ضروری ہوتا ہے۔ لڑکیوں کو یوں بھی آئندہ وقتوں کے لئے جسم کو تیار کرنا ضروری ہوتا ہے۔ ذہنی اور جسم کی تیاری شروع عمر ہی میں کی جانی چاہئے، لیکن ہماری بیشتر بنیادیں اس طبی ضرورت کو اہم نہیں سمجھتی۔ مچھلی کو avoid کرنا سخت نقصان دہ ہے۔

P.C.O آج کل کی نئی بیماری ہے۔ اگر سادہ غذا نہیں کھانے کا مشورہ قبول کر لیا جائے اور پابندی کے ساتھ ورزش بھی کی جائے، زیادہ پیچیدہ نہیں صرف کچھ پارک یا میدان میں 30

منٹ تیز چل چل قدمی کر لی جائے یا گھر ہی میں Treadmill رکھ لی جائے اور روزانہ ورزش کا معمول بنالیا جائے تو آسانی سے کیلوری جلائی جاسکتی ہیں۔ ایک وفد وزن بڑھ جانے تو پھر کم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ صحت مند اندازہ طرز فکر یہ ہے کہ سادہ کھانوں اور کوالٹی کی ورزش کو فیملی ٹائم بنالیا جائے۔ بچے بڑے ایک روٹین طے کر لیں کہ فلاں وقت پر سب واک پر جائیں گے یا بیڈیشن کھیلیں گے، جاگنگ کر سکیں تو وہ کریں گے تاکہ یہ سرگرمی بوجھل پن کا شکار نہ ہو اور نہ لطف انداز میں ورزش کرنی جائے۔ پوریت اور اسکاٹ جیسے احساس مچھلی ہر صحت کو ضائع کر دیتے ہیں۔ ایک دفعہ ذہن کو بیدار اور آادہ کرنے کی ضرورت ہوا کرتی ہے

اس کے بعد انسان اپنا خیال خود رکھنے کے لائق ہو جاتا ہے یا یوں سمجھ لیجئے کہ کتنا طارویہ اختیار کر کے ورزش کے معمولات کی پابندی کرنے لگتا ہے۔ ہماری نو جوان لڑکیاں دودھ سے پرہیز کرتے لگی ہیں۔

کوشش کرنی چاہئے کہ دودھ خواہ بالائی آترا ہو انہیں مگر اسے چھوڑیں مت، اس ضمن میں ہمارے معاشرے میں بڑھتی ہوئی لڑکیوں کو دودھ پینے کی طرف راغب کرنے میں میڈیا کی اہم کردار ادا سکتا ہے۔ کلیشہ کی کمی سے بڑیوں کے گھر بھرے پن کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ اسٹیو پوروس کو روکنے کی تدبیر جو ان ہی میں کی جانی چاہئے۔ اگر آپ اور ہم تین گلاس دودھ یا دبی روزانہ استعمال کریں تو بڑھاپا آرام سے کٹ سکتا ہے ورنہ



میں پروسٹین، فائبر والے پھل اور سبزیاں اور کیلشیم کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ ماں بننے کے اس پورے دور میں ڈاننگ کا تصور نہیں کیا جاتا ہے۔ وزن بڑھانے سے زیادہ ترتیب دینے کی ضرورت ہوتی ہے، تاہم اگر وزن بڑھ بھی جاتا ہے تو یہ قدرت کا نظام ہے۔ ماں جب چھ ماہ یا سال بھر بچے کو دودھ پلاتی ہے تو آپ ہی آپ جسم بادل وزن پر آ جاتا ہے۔ ممکن ہو تو آپ جسم جائیں یا بچہ کی ورزشیں بہت مدد دیتی ہیں۔ ہر قانون اگر گھر کے کام کاج میں دلچسپی لے، کپڑے پیچھے کر دھوئیں بلکہ پیچھے کر کام کرنا ترک ہی کر دیں اور لینے کے بجائے ملنے بھرنے والے کام کرتی رہیں تو جسمی ورزش کے مقاصد حاصل ہو جاتے ہیں۔ پھل اور سبزیاں گھر کی بیماری میں آگاہی کی کوشش کریں۔ دنیا بھر میں سامانی خوراک اور اس کے اجزاء مقبول ہونے کی وجہ یہ بھی ہے کہ صحت پر کیمیائی محلول کے اثرات خطرناک نتائج مرتب کرتے ہیں۔ خالص سبزیوں اور پھلوں کی طرف لوٹنا بہت ضروری ہے۔

دو ٹائم D ایسا جڑ ہے جو اضافی طور پر لیا جاتا ہے۔ سب سے آسان اور سستا علاج ہی دھوپ ہے۔ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں صبح 6 سے 7 بجے اور شام 5 سے 6 بجے کہیں تک بازوؤں اور خاص کر گھٹنوں سے ٹانگوں تک کے اعضاء کو نرم دھوپ مہیا کریں، اس طرح قدرتی طور پر دو ٹائم D کی ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔ ان مختصر اوقات کی دھوپ کی مشق ملتے میں 4 دن کر لی جائے تو یہ exposure مضر اثرات نہیں چھوڑتا۔

اب ہماری قارئین پیش آ جائیں ماہ صیام کی جانب، یاد رکھئے کہ اپنی اور اپنے کنبے کی صحت برقرار رکھنے کے لئے سحری کرنا بہت ضروری ہے اس کی انرجی پر پورے دن کا انحصار ہوتا ہے۔

سحری۔ سحری میں انڈا کسی بھی شکل میں، کباب، سالن شوربے والا اور دھن لینا ضروری ہے۔ دودھ سحری میں ضرور پیئیں۔ بالائی آٹا لیس یا Low fat والا ہو، آفرائزری میں سحری نہ کریں۔ اس قدر گنجائش ضرور رکھیں کہ ایک آدھ پھل بھی کھا سکیں۔ سحری میں کھجور لینا افضل ہوتا ہے اور یہ توانائی کا منبع بھی ہے۔

اظہاری۔ کھجور ضرور لیں، فروٹ چاٹ یا فروٹ سلا ضرور لیں۔ اگر ایک روز سوسہ کھا رہی ہوں تو دوسرے روز پکڑے کھائیں۔ جنہیں صحت بخش ڈانڈا کوکنگ آئل میں فراہم کیا گیا ہو۔ چھوٹے، لوہیا، کالے چنے یا دال بھنی ہوئی ضرور لے لیں۔ یہ اتنا نہایت مفید ہوتے ہیں۔ دہی پھلکیاں بھفت میں ایک آدھ بار لے لیتی ہیں۔ رات کا کھانا... ایک چٹائی یا چاول، چکن مٹن یا پھل کی شکل میں لیں اور سلا ضرور کھائیں۔ پانی کی مقدار میں کمی نہ کریں۔ پورے دن کی ضرورت کی تکمیل کے لئے 8-10 گلاس پانی ضرور پی لیں۔ رمضان میں انجی کا وزن بڑھتا ہے جو بے اعتدالی اور جسمانی ضرورت سے بڑھ کر کھاتے پیتے ہیں اور بجائے تروتازہ رہنے کے مضمحل اور ٹھکے ماندے نظر آتے ہیں۔ ماہ صیام detoxification کا مہینہ ہے۔ یعنی روح سے لے کر جسم تک کی صفائی، طہارت و پاکیزگی کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اسے اس کی روحانیت سمیت گزار دیجئے۔

بڑھانے میں اس عمل کو روکنے کی سنجیدہ کوشش بھی ناکام ہوتی نظر آتی ہے۔ بہت سی بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جن میں ڈاکٹر تفصیل سے ڈانٹتا ہے اور کچھ ایسی بھی ہیں جنہیں سرسری طور پر لیا جاتا ہے۔ ڈیپٹیس اور دل کے امراض ایسے حساس موضوعات ہیں جن میں غذا کا انتخاب نہایت اہمیت رکھتا ہے بلکہ یکسر طور پر غذا ہی تبدیل کر دی جاتی ہے۔ ہونا تو یہ چاہئے کہ ہر بیماری کے لئے ڈانٹ انجیکشن دی جائے۔ کوکنگ آئل کسی صورت بھی خوراک سے خارج نہیں کیا جاتا چاہئے صرف توازن کے ساتھ استعمال کرنا ضروری ہے۔ روغنیات کی اہمیت سے بھی واقفیت حاصل کرنا ضروری ہے۔ اسی لئے کہتے ہیں کہ ڈانڈا کوکنگ آئل ڈانٹتے کے ساتھ غذائیت بھی فراہم کرتا ہے۔ ڈیپٹیس کے مریضوں کو مٹھا اور چاول احتیاط سے لینے چاہئیں۔ دوا کے ساتھ ساتھ

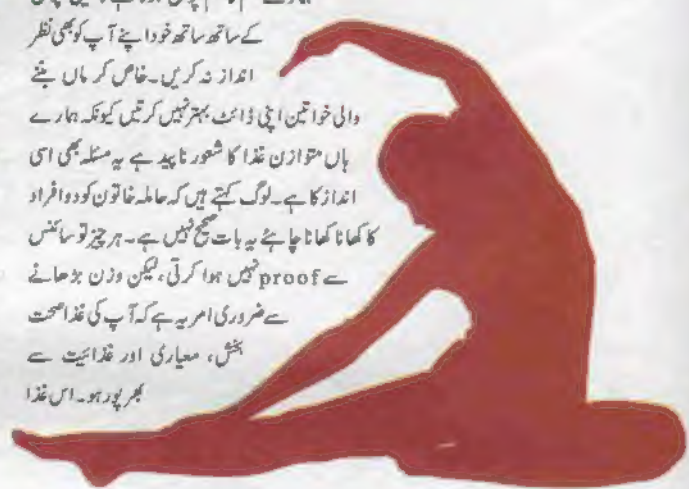
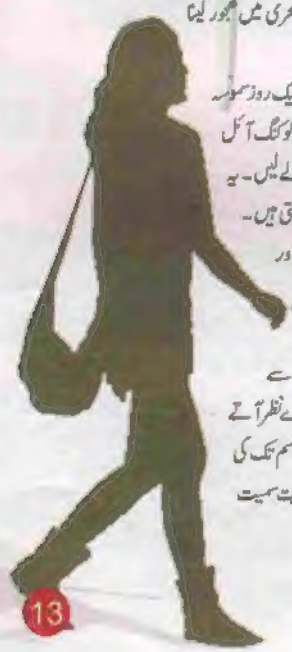
نیوٹریشنل کارول بہت اہمیت رکھتا ہے۔ یہ ایک مکمل غذائی سائنس ہے جس میں ہر بیماری کا تدارک موجود ہے۔ ایسا نہیں کہ ہم سے رابطہ یا مشورہ کرنا امیر لوگوں کے چھٹیلے ہیں۔ نیوٹریشنل کی فیس اتنی بھی زیادہ نہیں ہوتی کہ جو عام آدمی ادا نہ کر سکے۔ اپنی غذاؤں میں تصرف اور بے اعتدالی چھوڑ کر صحت کے کئی مسائل حل کئے جاسکتے ہیں۔ گوشت مہیا نہ ہو سکے تو دال بہترین نعم البدل ہے۔ کھلا دودھ مہیا نہ ہو سکے تو ڈبے کا پاؤڈر لیا جاسکتا ہے۔ آج کل اضافی خوراکوں پر مشتمل سیکمکس لینے کا رجحان فروغ پا رہا ہے اس ضمن میں خیال رکھیں کہ اگر آپ کا بچہ کسی جسمانی عارضے میں یا طویل بیماری کے بعد صحت یابی میں ہے تب بھی بچہ کے امراض کا ماہر ڈاکٹر ہی سیکمکس تجویز کرے تو بہتر ہے، کیونکہ یہ عمل بھی خود ملاجی کے ذمے میں آتا ہے۔ اگر آپ

نے اشتہاروں سے متاثر ہو کر کوئی سپلیمنٹ لینا شروع کر دیا تو ضروری نہیں کہ اس کے اجزاء اپنے کی طبی و جسمانی ضرورتوں کے عین مطابق ہوں۔ یہ علاج معالجے کا نازل طریقہ نہیں ہے۔ آپ بچے کو تازہ اور دستیاب سبزیاں، پھل، گوشت اور دیگر غذائیں دیں۔ اگر بچے کھانے میں ضد یا چڑچڑ سے پن کا مظاہرہ کرنے لگیں تو ان کا منبع بدل دیں اور ہر کھانے کی taste بہتر بنا کر دیکھیں۔ پری نیشن سحری سے کی جائے تو کھانا خود بخود appeal کرنے لگتا ہے۔



اظہاری میں کھجور، فروٹ چاٹ یا سلا ضرور لیں۔ اگر ایک روز سوسہ کھا رہی ہوں تو دوسرے روز پکڑے کھائیں

ہمارے جسم کا ہم پر حق ہوتا ہے مائیں بچوں کے ساتھ ساتھ خود اپنے آپ کو بھی نظر انداز نہ کریں۔ خاص کر ماں بننے والی خواتین اپنی ڈانٹ بہتر نہیں کرتیں کیونکہ ہمارے ہاں متوازن غذا کا شعور ناپید ہے یہ مسئلہ بھی اسی انداز کا ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ حاملہ خاتون کو دوا افراد کا کھانا کھانا چاہئے یہ بات صحیح نہیں ہے۔ ہر چیز تو سائنس سے proof نہیں ہوا کرتی، لیکن وزن بڑھانے سے ضروری امر یہ ہے کہ آپ کی غذا صحت بخش، معیاری اور غذائیت سے بھرپور ہو۔ اس غذا





# استقبالِ رمضانِ کریم

آئیے اس بابرکت مہینے میں وقت کا درست استعمال کریں

رمضان المبارک کی بابرکت گھڑیاں ہمارے درمیان ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ نہایت خشوع و خضوع سے طاق راتوں کی عبادات بھی کر لیں اور ہماری سماجی زندگی بھی متاثر نہ ہو۔ زندگی کے بکھیرے بھی ہٹتے رہیں اور عید کی تیاری بھی ساتھ ہی ساتھ ہوتی رہے۔ ہم بھی پیشہ افراد کہتے ہیں ”ہماری ہینڈ پوری نہیں ہوتی“ جبکہ دفتری اوقات کار میں نرمی برتی جاتی ہے۔ حکمت عملی یہی ہے کہ ہم منظم ہو جائیں اور اپنے وقت کو مناسب تقسیم اور ترتیب دے لیں جب کوئی آرام اور وقت کی کمی کی شکایت نہیں کر سکے گا۔ ذیل میں چند tips شائع کئے جا رہے ہیں جن کی مدد سے ہم حکیمہ کے عمل سے گزر کر اپنے شب و روز بہتر انداز میں گزار سکیں گے۔

## 1۔ سبیلِ فزکی و عبادت کی بات کریں

رابطہ کی بجائے ایک اہم تکیل ہے جب ہم گھر سے کوسوں دور ہوں یا جب کبھی کسی کو اہم پیغام دینا چاہتا ہوں، تاہم غیر ضروری اور طویل گفتگو یا پیغام رسانی سے وقت کا ضیاع ہوتا ہے۔ یہ خیال رہے کہ یہ تربیت کا مہینہ ہے۔ ہمیں انسانیت کے ہونے کے سوائے انسانی کوئی ایک بار پھر یاد کرتا ہے تو صرف چٹکائی کیوں کی جائے۔

## 2۔ گناہ کا پتہ ہے تو اذان کے ساتھ

رمضان المبارک کے بابرکت مہینے کی آمد کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ ہمارا پورا دن باور پٹی خانے ہی کی بندر ہو جائے اور ہم یہ جو اذیتیں رہ جائیں کہ ہمیں عمری سے انتظار اور پھر اگلی عمری تک کے لئے اوقات تیار کرنے ہیں اس لئے نماز کا وقت نکل گیا یا سیرہ نہیں پڑھا جاسکا۔ آپ کا بچن اگر کشادہ ہے تو ایک کرسی بچن ہی میں ڈال لیں اور اگر یہاں بیٹھے بیٹھے اپنا سیرہ پڑھ سکیں تو ضرور پڑھ لیں۔ اسلام آسانیاں دیتا ہے۔ اپنے دستِ خوانوں کو بھی سادہ رکھنے میں عافیت ہے۔ نئے نئے والا کام بھی نماز عصر کے بعد ہی شروع ہوتا ہے، لہذا آرام بھی کر لیں۔

## 3۔ رمضان میلہ کی شاپنگ کے لئے نہیں آئے

یہ کیا کہ وہ اس لئے نہیں رکھیں کہ وہ پھر کو عید کی شاپنگ کے لئے جانا ہے۔ یہ عمل تو سراسر فحش سے غفلت کی نشاندہی کرتا ہے۔ بلاشبہ ان میں یا پھر چندہ رمضان کے بعد تو ان کا ختم ہونے پر بچے کو شاپنگ کرائیے۔

## 4۔ لیتا لکھتا دکھاتا کرتا ہے

آخری عشرے کی عبادات یا غیب لوگوں کے حصے میں آتی ہیں، لہذا انہیں پردوں کی دھلائی، برتنوں کی خریداری یا کپڑوں کی سلائی کے لئے دکانوں کے چکر لگاتے ہوئے نہ گزاریں۔ رمضان المبارک میں وقت کا برف مہین ہونا ضروری ہے اور اسی طرح زندگی میں انتظامی امور انجام دینے آسان ہوتے ہیں۔ ہمیشہ ایک ماہ قبل خریداری کی منصوبہ بندی کر لیا کریں اسی طرح اپنے لئے آسانیاں مہیا ہو سکتی ہیں ورنہ آپ ہمیشہ ابھی اور ابھی رہیں گی۔

## 5۔ روزہ رکھائی اور دعوتِ افطار جبرک کا عمل ہیں

چھوٹے بچے روزہ رکھیں تو ان کی حوصلہ افزائی ضرور کریں۔ وہ اسی صورت ممکن ہے کہ آپ ان کے گزرتا اور دوستوں کے ہمراہ دیگر عزیز و اقارب کو افطار پر مدعو کریں۔ بچے کے لئے تحائف خریدیں اور جتنا اجتماع سالگرہ کی تقریب آراستہ کرنے میں صرف کرتے ہیں اس سے بڑھ کر ان مذہبی اجتماعات اور افطار دعوتوں پر توجہ دیں۔ بچے کو ہار پھول اور اس کے پسندیدہ اور اچھے لباس پہنائیں۔ اس کی پسندیدہ و شہزادہ اجتماع کریں اور اگر ممکن ہو تو اس یادگار موقع کو کمرے میں محفوظ بھی کر لیں۔ یہ زندگی کا خوبصورت ترین لمحہ ہوتا ہے جو تصویریں اور یادوں کی صورت میں ذہن و دل میں ہمیشہ کے لئے محفوظ ہو جاتا ہے۔ اس روزہ دار بچے کی دیکھا دیکھی دوسرے چھوٹے بچوں کو بھی روزہ رکھنے کی تحریک کے ساتھ ساتھ مذہبی شعا اور اخلاقی تربیت سے اچھے مسلمان بننے کی ترغیب بھی ملتی ہے۔

## 6۔ رمضان ہونے کا مہینہ نہیں

نہید میں کی شاپنگ کے زیادہ ترقت سوتے ہوئے گزارنے کی عادت بھی نازیاں کھلاتی ہے۔ مسلمان کو اپنے فرائض کی تکمیل کے لئے نفسی اور ذہنی آرام کرنا ضروری ہے۔ یہ خدا کے سوا کوئی نہیں جانتا کہ یہ ماہِ صیام زندگی کے



اگلے برس میں دوبارہ نصیب ہو سکے گا یا نہیں۔

## 7۔ نماز کا اذان وقت ہی سے ہوتا ہے

پانچ وقت کی نمازوں کے علاوہ نماز تراویح کا اہتمام کرنا جس قدر ضروری ہے اتنا ہی اذان کا وقت یعنی اذان ہونے کے بعد اور قضا کے وقت سے پہلے نماز ادا کرنا افضل ہوتا ہے۔ کوشش کیجئے کہ اس ماہِ فوضوں کے ساتھ ساتھ اور نوافل کی ادائیگی بھی بروقت ہوتی رہے۔ تراویح میں طویل



عرش بریں سے انعامات کی ایسی بارشیں شاید ہی کسی اور ماہ ہوں گی۔ معتبر جانئے اس ماہِ صیام کو!

دورانیہ کا قیام جسم اور روحانی طہارت کا وسیلہ ہوتا ہے۔ اس نماز کو باقاعدہ اور باجماعت ادا کیا جاتا ہے، اس کا اہتمام ضرور کر لیا کریں۔

## 8۔ نماز تہجد کی ادائیگی کی لغت سے کم نہیں

عمری میں صرف آدھ گھنٹہ پہلے بیدار ہو کر تہجد کے نوافل کی ادائیگی ہو جائے اور آپ اپنے رب سے گزرا کر دعا مانگ لیں، کہتے ہیں کہ ابتداءً عمر کی یہ دعائیں خالی نہیں جاتیں۔ عرش بریں سے انعامات کی ایسی بارشیں شاید ہی کسی اور ماہ ہوں گی۔ معتبر جانئے اس ماہِ صیام کو!

## 9۔ روزہ کو دعوتِ خیرات کی فضیلت

ہمارے ہاں بھائی چارے اور خیرات کو فروغ دیتا ہے لیکن ساتھ ہی ساتھ مال و دولت کی منصفانہ تقسیم کا بھی خیال رکھنے پر زور دیتا ہے۔ زکوٰۃ اپنے سفید پوش شہرے والوں اور پڑوسیوں سے شروع ہو کر چندہ مستحقین تک پہنچانا دین کے اہم ستون کی تکمیل کرتا ہے۔ بچوں کو بھی خیرات کے اس عمل میں اپنے مہر و شریک کر لیں اور انہیں اپنے شہر کے خیراتی اداروں میں لے جائیں۔ ان کے ہاتھ سے صدقات کی تقسیم کرنا ہمیں تاکہ انہیں حرقے سے بڑے شہر عام آدمی کے کھوں اور صاحب کا مہر پرانہ ہوسکے۔

## 10۔ آخری عشرہ وصال کرنے سے ملتا ہے

جائے والی راتوں کی تاریکیوں کو یاد رکھیں اور اپنی پیاری ہینڈ کو قربان کر کے ذکر الہی میں کچھ وقت صرف کریں یقیناً آپ ہی وہ خوش نصیب انسان ہیں جسے زندگی کی نویلی تو کیوں نہ اسے نیک اور صالح مسلمانوں کی طرح گزارا جائے۔







17



# آئیے روزہ افطار کریں

لذت بھرے پکوان بھی کھائیں مگر اعتدال کے ساتھ

سلیم اختر چوان



جاتی ہے جس کے ذریعے غذا کی نالی،  
معدے اور آنت کے زخم کی موجودگی کا پتا چلایا  
جاسکتا ہے۔

Barium contrast-XRays یہ بھی ایک اچھا ٹی ایم

ٹیسٹ ہے، جس میں Barium Contrast XRays کا کرم ریٹس کے سطح سے اتارا جاتا ہے اور اس مخصوص ایکس رے کے ذریعے معدے  
میں زخم اور کینسر کے مثبت اثرات کا پتا چلایا جاتا ہے، مگر جدید طب میں اینڈو اسکوپ کی افادیت زیادہ ہے جبکہ پیریم  
میل کی پریکٹس کم ہو گئی ہے۔

زخم کو آگے بڑھنے سے بچانے یا روکنے کے لئے متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ رمضان خیر عاقبت ہے گزر  
جائے اور صحت کے مسائل گھڑے نہ ہوں۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ متوازن غذا کا استعمال کریں اور روزے کو  
شرعی اور اخلاقی ضابطوں کے ساتھ پورا کر کے افطار کے دسترخوانوں کو مکمل غذاؤں سے نہ جانیں۔ چات مصالحوں  
اور سرخ مرچوں کا استعمال کر کے معدے کو آگے بڑھنے میں ڈالیں۔ سحری میں خود بے والا سنان اور بغیر چھنے آنے کی  
روٹی مفید رہے گی۔ کھجور سحری میں بھی کھانے کی عادت ڈالیں اور افطار میں مٹھوں اور بیڑیوں پر مشتمل دھنڑا اہتمام  
سے بنا سکیں تاکہ گرمیوں کے طویل روزے میں معدے کے خالی رہنے سے نفسیاتی طور پر بچاؤ ہوئے والے غلام کو نرم،  
سرد، معتدل اور دنا منز کے علاوہ صحت افزا اپانی سے بڑھایا جائے۔ اگر زبان کے جھکڑوں سے طبیعتیں سیر ہو سکیں تو جسم  
میں دنا منز کی کمی نہ ہو پانی۔ بہتر یہی ہے کہ لذت بھرے پکوان کھانے کی حد تک استعمال کے جائیں اور اس کے بعد  
رات کا کھانا سادہ غذا پر مشتمل ہو۔ یہ کھانا اہم ہوتا ہے اسے ترک کرنے والے افطاری کے  
لوازمات سے بچتے بھر چکے ہوتے ہیں۔ لہذا انہیں بھوک اس شدت سے نہیں  
ساتی۔ البتہ ہانے کی خرابی کے بعض مسائل ضرور سر اٹھاتے ہیں کیونکہ یہ ٹھیل  
غذا نگیم دیر سے بھم ہوتی ہیں۔

رمضان المبارک تعلیم معاملات کا مہینہ ہے، چنانچہ دیگر معاملات زندگی کے  
ساتھ ساتھ کھانے پینے کی عادتوں کو بھی بہتر خطوط پر استوار کرنا بہت سی  
انجمنوں سے چاہتا ہے۔

دراصل ماہ رمضان کو رب تعالیٰ نے لوگوں کے لئے عام طور پر اور مسلمانوں کے لئے خاص  
طور پر نازل فرمایا ہے، جس میں اس کی حکمتیں پوشیدہ ہیں۔ رمضان کریم کے نبیوں و برکات کا شمار انسانی  
ذہن شماری نہیں کر سکتا، رب العزت نے انسانی جسم کی ساخت کے مطابق سال میں ایک مرتبہ روزے فرض کئے ہیں۔  
علاوہ ازیں ٹھیلی روزے انسان اپنی ضرورت اور صحت کے مطابق سال کے چند دن چھوڑ کر بھی رکھ سکتا ہے جو کہ ایک  
بابرکت بات ہے۔ رمضان کریم کے مہینے اور اس ماہ میں رکے جانے والے روزوں کی حکمتوں کا اور اک انسان کے بس  
سے باہر ہے۔ یہاں پر ہمارا مقصد روزے کی حالت میں انسانی بدن پر روضا ہونے والی تبدیلی ہے جو کہ رب کریم کی ایک  
خاص حکمت ہے، اس حکمت کے تحت جس طرح ایک موشکار کی طبیعت ایک خاص وقت میں ضروری ہوتی ہے اسی طرح  
انسانی جسم کے افعال و حرکات بھی ایک تبدیلی سے گزرتے ہیں، جس سے نئے آنے والے ماہ و سال تک جسم کو ایک نئی  
توانائی ملتی ہے اور وہ مذہبی اور معاشرتی اقدار کے مطابق ایک پرسکون بہتر زندگی گزارتا ہے۔

رمضان المبارک کے شروع ہوتے ہی انسانی دماغ ایک نئے جذبے سے کام شروع کر دیتا ہے چونکہ انسانی جسم  
دماغ کے احکامات کے تابع کام کرتا ہے، اس لئے ضروری ہے کہ انسانی دماغ کو ملنی اور مناسب خوراک مہیا  
ہونی چاہئے جس سے وہ اپنے افعال درست طور پر انجام دے سکے۔ اس کے لئے ابتدائی کھانا یعنی سحری خصوصی  
اہمیت کی حامل ہے۔ کوشش ہونی چاہئے کہ موسم کے حوالے سے اس کا اہتمام کیا جائے جس سے وہ جسم پر  
بارگراں نہ گزرے۔ افطار تک وقت آسانی سے گزر جائے۔ افطار کے وقت بھی صبر و برداشت سے کام لیتے  
ہوئے عام روٹین کی افطاری مناسب مقدار میں لی جائیں۔ بعد از نماز مغرب جسم ایک ٹھیک انداز اور سکون کی حالت  
میں ہوتا ہے کچھ وقفہ دے کر کھانے کا اہتمام کریں۔ روزہ ہمیشہ صحت نیوی کے مطابق کھجور یا ٹھیک سے افطار کیا  
جائے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ایک حدیث کے مطابق اگر (عام دنوں میں بھی) کھانے سے پہلے ٹھیک  
چکھ لیا جائے تو انسانی جسم ستائیس قسم کی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

افطار کے موقع پر دست خوان انواع و اقسام کی نعمتوں سے بھرا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس بابرکت مہینے میں رزق کشادہ  
کرو دیتے ہیں، جس کا غلام مطلب ہم زیادہ کھانا سمجھتے ہیں اور خوب کھاتے پیتے ہیں۔ رمضان المبارک میں غیر متحرک  
طرز زندگی، ٹینڈ کا پورا نہ ہونا، چٹ پٹی اور مرج مصالحے والی غذاؤں کا استعمال اور چٹنی دباؤ عام معمولات میں شامل  
ہوتے ہیں۔

شروع رمضان میں کی جانے والی بد احتیاطی عروج کو جا بھٹکتی ہیں، نصف رمضان تک اگر ایسے میں معدے کی تکالیف  
بڑھنے لگیں تو اس کے کھال پر غور کرنا ضروری ہے۔

اگر خدا نخواستہ معدے کا زخم ہو جائے تو پریشان ہونے کے بجائے اس کی وجہ جان لیجئے کہ اس بیماری میں معدے کا  
استرینجیل جاتا ہے۔ جو عموماً 0.5 سینٹی میٹر کے لگ بھگ ہوتا ہے۔ تقریباً 70 سے 90 فیصد زخم H.Pylon نامی  
جرثومے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ یہ جرثومہ معدے سے رتنے والے تیزاب میں پروش پاتا ہے۔ معدے اور آنت  
میں ہونے والے زخم تقریباً بے ضرر ہوتے ہیں اور بروقت تشخیص اور علاج سے ٹھیک ہو سکتے ہیں۔

اگر سینے میں جلن اور کھانا کھانے کے بعد تیزابیت محسوس ہو تو یہی دراصل اس بیماری کی مخصوص علامت ہے، جو کھانے  
کی نالی سے شروع ہو کر آنتوں اور معدے تک جا پہنچتی ہے۔ پیٹ میں درد ہوتا ہے اور خاص کر چٹیلوں کے نیچے ہوتا  
ہے۔ اگر آنت کا درد ہو تو کھانے کے بعد ختم ہو جاتا ہے اور ٹھیک گئے بعد شروع ہوتا ہے۔ اگر پیٹ  
پھول جائے اور معدے میں بھاری پن ہو، اسی طرح منہ میں کٹنے  
پانی کا اچھال ہو تو سمجھ لیجئے کہ

سحری میں شوربے والا سنان اور بغیر چھنے  
آنے کی روٹی مفید رہے گی۔ کھجور سحری میں  
بھی کھانے کی عادت ڈالیں



غذا کی نالی میں

تیزابیت کی زیادتی ہو گئی ہے۔

اگر بھوک میں کمی ہوتی چلی جارہی ہو اور وزن  
بھی گر رہا ہو، طبیعت میں گروانی اور سحلی کا  
احساس ہو یا آٹنی آجائے (خاص کر خون کی  
آٹنی) تو اس کیفیت کو سنجیدگی سے لیتا چاہئے،  
فورا معدے کے ڈاکٹر سے رابطہ کر لیتا  
چاہئے۔ خدا نخواستہ آنت کا زخم چھٹ جائے

کی صورت میں سحری کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

بچھڑوں اور جگر کے مریضوں میں یہ بیماری جلد پروان چڑھتی ہے۔ گروے میں درد یا ان کے ناکارہ ہونا جس کی  
صورت میں بھی معدے پر دباؤ پڑتا ہے۔ ڈپریشن اور Stress کے مریضوں میں بھی معدے کا زخم ایک عام شکایت  
ہے۔ مسلسل نا امیدی، مایوسی اور ٹھکرانے میں گھرے رہنے والے افراد کے معدے تیزابیت خارج کرنے لگتے ہیں۔

معدے یا آنت سے خون آنا ایک مسئلہ ہے جس کا ہنگامی طور پر علاج ضروری کرنا ہو جاتا ہے۔ یہ علاج اگر بروقت  
کروا جائے تو چار سے چھ مہینوں میں مریض کو آرام آ سکتا ہے۔ اگر مریض کی عمر 75 سال سے اوپر ہو اور وزن میں کمی  
واقع ہو رہی ہو تو تشخیص کے لئے ٹیسٹوں کی ضرورت پیش آتی ہے، جن کی روٹی میں H.Phlon جرثومے کو تلاش کیا  
جاسکتا ہے، لیکن سب سے اہم ٹیسٹ اینڈو اسکوپ ہے۔ جس میں منہ کے ذریعے اینڈو اسکوپ کے ساتھ لگی ریز کی  
ایک نالی جس کے داخلی حصے میں ایک بلب لگا ہوتا ہے۔ غذا کی نالی سے گزرتے ہوئے معدے اور آنت میں پہنچائی



# آب زم زم مقدس مشروب

جو غذا بھی ہے در شفا بھی

امریہ

آب زم زم جنت کی نیروں میں سے ایک ہے۔

حدیث مبارکہ ہے کہ اس کو غار میں بہترین اور چھوٹی آب زم زم کا ہے۔

کعبہ شریف سے 15 کلومیٹر کے فاصلے پر جنوب مشرق میں بحر سوڈن سید میں ایک کوال سے جو چاہ زم زم کہلاتا ہے اس کے پانی کو آب زم زم کہتے ہیں۔ ذوالخدر غزالی حسب نبوی اور جدید راسخ "میں تھیں میں کچھ بھری میں اس" فقہ کی چوبی تفصیل درج ہے جسے حضرت عبداللہ عباس نے نبی کریمؐ کی زبان مبارکہ سے سن کر روایت کیا ہے اس کے مطابق "حضرت نبیؐ نے چاہ زم زم کے نام میں بھی منہ کی پہاڑی پر رہ گئیں۔" کبھی مروودت۔ "کبھی کہیں پانی نہ آئے فالوڈی نہیں نخرے جائے جس سے وہ دھلے سکیں۔ گھبراہٹ کے اس نام میں آپ نے ایک آواز سنی تو فوراً اسے مخاطب کر کے لنگی کے نام پر مدد کی درخواست کی۔ حضرت جبرائیلؑ ظاہر ہوئے اور اپنی بڑی زمین پر مدد کی تو زمین سے پانی اٹھنے لگا۔ حضرت نبیؐ بی جا جڑے گھبراہٹ میں مقرر ہو کر اس کے گرد ایک دائرہ بنایا تاکہ پانی ضائع نہ ہو اور کچھ ٹوک کے لئے ذخیرہ ہو جائے۔"

مظہر کی کیفیت میں کی گئی اس کوشش کے متعلق نبی کریمؐ نے فرمایا کہ حاجرہ اگر اس کو چھو دے تو یہ شریک دیاں جاتا جو پوسے عرب کو سب کرتا۔

تاریخی شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ آب زم زم کا کنواں کچھ عرصہ جاری رہ کر بند ہو گیا۔ کئی عرصے بعد حضرت عبدالعطلب نے چارلس الٹی کے مطابق چاہ زم زم کو کھد کر قلعہ خد کے لئے جاری کر دیا۔

دوسرے کنوؤں میں نباتاتی اور حیاتیاتی افزائش ہوتی ہے۔ انواع واقسام کی بڑی بوٹیاں، پودے اور حشرات الارض پیدا ہو جاتے ہیں، گالی جامی ہے جس سے پانی کا ذائقہ بدل جاتا ہے، رنگت تبدیل ہو جاتی ہے اور بعض اوقات تو پانی مضر صحت بھی ہو جاتا ہے۔ جبکہ آب زم زم دنیا کا واحد پانی ہے جو ہر قسم کی نباتاتی افزائش اور آلائش سے پاک و صاف رہتا ہے۔ اس کا ذائقہ کچھ ٹھنکین ہے لیکن یہ بہت خوش ذائقہ ہے۔ اس کی بڑی خوبی یہ ہے کہ اسے گندہ میں رکھیں یا دھوپ میں یہ برسوں شرب نہیں ہوتا۔ اس میں جراثیم کش کمیائی اجزاء بھی موجود ہوتے ہیں۔

ان عجائبات سے مراد ہے کہ حضورؐ نے فرمایا کہ "آب زم زم جنت کی نیروں میں سے ایک نہ ہے۔" آپ کے قلب پر کون کون کرنا دھلا آب زم زم کے پانی سے حرم کیا۔ کئی بار دنیا میں رضاعت میں جب آپ کی عمر مبارک 4 سال تھی۔

دوسری بار جب آپ کی عمر مبارک تھی تب ہی دروہ اپنی سے پہلے اور چوکی پر بیٹھ کر اسے پانی سے چھوئے۔

ان واقعات سے پتا چلتا ہے کہ آب زم زم کا پانی دنیا کے تمام پانیوں سے بہتر ہے۔

آب زم زم کا کمیائی تجزیہ

علم الامراض کے پروفیسر فاکر نظام رسول قریشی کی ذاتی لیبارٹری میں کئے جانے والے تجزیے کے مطابق آب زم زم میں دیگر عناصر کے علاوہ ذرا دھواؤں، مینیکو، جست اور کافی مقدار میں گندھک اور آکسیجن سے مرکب سلیفٹ اور سوڈیم ملتے ہیں، جن کی وجہ سے یہ پانی خون کی کمی دور کرتا ہے۔

آب زم زم میں ٹیٹیم (جسے لے اور ٹیٹیم کے نمکیات کی مقدار زیادہ پانی کی ہے اس لئے آب زم زم نوش کرنے والے چاہ کر کام اور زائین جلد اپنی ممکن پر قابو پالیتے ہیں۔ مزید برآں اس میں موجود فلوئورینڈ مناسب مقدار جراثیم کش ہے اس لئے ج کے ایام میں لوگ دوائی امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ پھر لیبارٹریوں نے ہر قسم کی شہادت کر دی کہ آب زم زم پینے کے لئے بہترین اور محفوظ ترین مشروب ہے۔" حقیقت یہ ہے کہ آب زم زم پر جتنی بھی تحقیق اور ریسرچ کی جائے کہ اس لئے ہر مرتبہ اس کا ایک یا دو گشت اور دوش پہاڑوں اور رہتا ہے جن میں سے چھ ایک حد تک ذیل ہیں۔

چاہ زم زم بار بار جاری ہونے کے بعد آج تک خشک نہیں ہوا اور اس نے ہمیشہ لاکھوں چاہ کر کام اور زائین کی بیکاس بھائی ہے۔

اس میں موجود نمکیات کی مقدار ہمیشہ یکساں رہتی ہے۔

اس کے ذائقے میں ہونا والے لے کر آج تک کسی قسم کی تبدیلی واقع نہیں ہوئی۔

آب زم زم کی شفا بخشی کے کبھی قائل ہیں۔

دینی اور دنیوی انسان کی صحت بخش قدر کے متعارف ہیں۔

سب راہم، سب را مرض سے بجات کی نوید

آب زم زم میں ہے شفا دہندہ کمیائی مرکبات پائے جاتے ہیں جن میں میکسیم سلیفٹ، سوڈیم سلیفٹ، میکسیم کاربائیڈ، سوڈیم کلورائیڈ، پوٹاشیم بائیٹھ اور ہائیڈروجن سلفائیڈ شامل ہیں۔ ان کے الگ الگ خواص در ذیل ہیں۔

میکسیم سلیفٹ

یہ ایک سموری نمک ہے جو

ماننے کے کام آتا ہے۔ اس

کے استعمال سے گرمی دور

ہوتی ہے، تھیں اور جھک کے

لئے مفید ہے، تے اور

رنگہارے میں فائدہ

مند ہے، پیٹاب آور ہے

گراں، صاف کرتا ہے، مویش

اور پھوٹوں کے لئے مفید ہے۔ جسم کے بعض اعضاء ختم کرتا ہے اور

خودوں کے امراض میں خاص طور پر فائدہ دے۔

سوڈیم سلیفٹ:

یہ فیض دور کرنے والا نمک ہے۔ گھٹیا ہش کی بیماری، جھک اور پھری (دور کردہ) کے لئے مفید ہے۔

سوڈیم کلورائیڈ:

یہ خوردنی نمک ہے۔ یہ خون کی صفائی، صحت، ہاضمہ، آنت اور مسلسل در و حکم کے لئے مفید ہے، امراض کی عام کردہ دور کرنے کے علاوہ جو کھانے اور ہر کے اثرات کو بھی دور کرتا ہے۔ یہ نوبی بخار، ہیز، کان، لکھت، خوں، خوراک کی نالی کی جملہ شکایات اور چلدی امراض کے لئے اکیر ہے۔ ساس کی صفائی اور جسمانی نظام کی بہتری کے لئے بھی مفید ہے۔

ٹیٹیم کاربائیڈ:

یہ خوراک کے ہاضمے، پیورین کی صفائی، دور کردہ اور گھٹیا کے لئے مفید ہے۔ گرمی، تھیں اور نو کا اثر بھی زائل کرتا ہے۔ یہ رکش (بڑیوں کی بیماری) کے لئے بہت مفید ہے۔ جھک کے بے قاعدگی پر بھی نہایت اچھا اثر کرتا ہے۔ سرور، رسول، بچوں میں کیراچین، دور کردہ، بخار، آنگھ، کان، ناک اور منہ کی تکلیف کے لئے اکیر ہے۔

پوٹاشیم بائیٹھ

تھیں اور نو کے اثرات زائل کرتا ہے، پیٹاب آور ہے، اس کے لئے بہت مفید ہے، پیٹ کثرت لاتا ہے۔ آب زم زم کے پانی کو شفا بخش بناتا ہے۔

ہائیڈروجن سلفائیڈ

جلدی امراض، زکام، ہیپہ، بخار اور جھڑوں کے درد کے لئے حد درجہ مفید ہے۔ اس سے جھوک کل رگتی ہے، جراثیم کش بھی ہے۔ یہ قوت باہم کے ساتھ ساتھ قوت حافظہ کو بڑھاتا ہے۔ ذہن کے لئے اکیر ہے سرور، اسپہل امراض مرمانہ کے لئے فائدہ مند ہے۔ امراض جلد، پھیپھوں، پرانی کھانسی، مویش، تھیں اور پیٹاب کی بیماریوں کے لئے انتہائی مفید ہے۔ ستارہ آب زم زم سے اس کا اثر زیادہ ہوتا ہے۔

ظاہر ہے کہ جو پانی ان اجزاء کا حامل ہو گا وہ کئی جسمانی بیماریوں کا علاج اور کئی قدر خرابیوں کا مداوا کرتا ہوگا۔ یہی وجہ ہے کہ آپ نے فرمایا کہ "اس پانی میں شفا ہے۔"

اکثر چرچ میں جاتے ہیں کہ خواہ کی بھی مرض میں مبتلا ہوں، کتنی ہی دوائیں اپنے مہر لے جائیں دوران چان کے استعمال کی کبھی خیر نہیں آتی۔ جی رہ جانے والے ذہنیات کے مریضوں کو کھل آب زم زم پینے کے باعث دوران چان ایک بار بھی انسولین نہیں بنی پڑتی۔ ذاکر خالد غزالی کے مطابق "آب زم زم کی قبولیت اور تقدس سے متاثر ہو کر کئی گنا ہب نے اپنے سامنے والوں کے لئے مقدس پانی تلاش کرنے لیکن ان میں سے اکثر پانی بیماریوں کا باعث ثابت ہوئے۔ کیونکہ اکثر دوائی پینے سے بہت ہی اکثر بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ کمال کی بات ہے کہ پوری اسلامی تاریخ میں آج تک کوئی شخص آب زم زم پینے سے بیمار نہیں ہوا اور اس کے برعکس کوئی پانی تاریخ کے کسی دور میں اور کسی ملک میں ایسا شہرت نہ جس کے پینے سے ٹک صحت مند ہوتے ہوں۔"

یہی وجہ ہے کہ آج بھی جگہ دھر سے دھاک آئے والے افراد اپنے مہر آب زم زم کا حق ضرور لاتے ہیں اور اپنے عزیز واقارب میں تقسیم کرتے ہیں۔



# سبزیوں کے مزاج کو سمجھئے

تاکہ آپ کو ملیں ان کے فائدے بے شمار

اہم شایان

کے بغیر اس کا مستقل استعمال خشکی پیدا کرتا ہے۔

پیش

اسے سائن بھرتے، راسخے علاوہ دیشن میں بھی مل کر استعمال کیا جاتا ہے۔ دل کے لئے اور بواسیر کے لئے مفید ہے، مگر اس کا زیادہ استعمال خون کو خراب کرتا ہے۔ جو لوگ کم خوابی کا شکار ہوتے ہیں ان کو دیشن سے اجتناب کرنا چاہئے۔

بھنڈی

اس میں کھیشم، فولاد، فاسفورس پایا جاتا ہے۔ پیش اور پیشاب کے امراض میں فائدہ دیتی ہے۔ بھنڈی میں اورک اور گرم مصالحے کا استعمال ناگزیر ہے بصورت دیگر صحت ہو سکتی ہے۔

بقوے کا ساگ

یہ ساگ جسم کو قوت دیتا ہے، عیس کی شدت کم کرتا ہے، اگر وہ کسی مرض میں لاقدر کرتا ہے، پیٹ کے کیزے ہلاک کر دیتا ہے مگر سرد مزاج کے لوگ اس کے استعمال میں احتیاط کریں تو بہتر ہے۔

پالک

یہ پورے سال دستیاب ہوتا ہے خاص طور پر سردیوں میں بہت اچھا پالک دستیاب ہوتا ہے۔ معدے کی جلن ختم کرتا ہے، یرقان کے مریضوں کے لئے سودمند ہے۔ مگر جن لوگوں کو آئرن سوٹ نہیں کرتا ان کے لئے سخت نقصان دہ ہے کیونکہ یہ فولاد سے بھرپور ہے۔

پینٹ

جگر، دماغی کام کرنے والوں اور بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ مگر سرد مزاج والے لوگوں کے لئے فائدہ مند نہیں۔

سبزیوں کو پکانے سے پہلے ان کو کھلی ہوا میں رکھنا چاہئے۔ اس طرح سبزیوں کی افادیت ختم ہو جاتی ہے۔ ان کے استعمال سے جسم میں سستی پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح پریشر وکرم میں سبزیوں کو پکانے سے ایسے پانی میں ازلے سے دھو کر استعمال کرنا چاہئے۔ اس سے آکسجین، وائٹن اور مسوزھوں کے امراض ختم ہوتے ہیں، بلکہ سبزیوں کی دھو کر استعمال کرنا چاہئے۔ سبزی کو چھلکوں سمیت کھائیں تاکہ زیادہ سے زیادہ غذائیت سے فائدہ اٹھا جائے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ شوربے والی سبزیوں کو اپنی فادیت کم ہوتی ہے، یہ خیال بالکل غلط ہے۔ بعض سبزیوں کو اس قدر پانی کی ضرورت ہوتی ہے جس میں وہ گل جائیں کیونکہ ان میں خود بہت پانی ہوتا ہے۔ سبزیوں میں زیادہ مصالحے ازلے سے بھی احتراز کریں۔ موسم کی تبدیلی کے ساتھ ساتھ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کون سی غذا فائدہ دے گی اور کون سی نقصان۔ یوں تو سبزی ذات خود ایک فائدہ مند چیز ہے مگر ان کے مصالحے میں پوری مصلحت نہ ہو تو احتیاط کی ضرورت ہے۔ اورک، ایک باقیم چیز ہے لیکن اس کا زیادہ استعمال درست نہیں کیونکہ اس کی تاثیر گرم ہے۔ جس سے جسم میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ آلودہ مٹی میں سب سے زیادہ کھانے والی سبزی ہے۔ تو ذرا دیشم نہیں ہے، مگر سرد مزاج کے لوگوں کا استعمال کم سے کم کرنا چاہئے ورنہ آکسجین سے استعمال ختم میں اضافہ کرتا ہے۔ بادی اور قیض پیدا کرتا ہے، لوگوں کو کھانے اور گرم مصالحوں کے ہمراہ کھانا مفید ہے، جوڑوں کے درد کے مریضوں کے لئے فائدہ مند نہیں ہے۔

اردی

یہ زمین کے اندر پیدا ہونے والی سبزیوں میں سب سے نپس دار سبزی ہے، بعض لوگ اس کے پتے بھی شوق سے کھاتے ہیں۔ اردی کا سائن انسانی جسم کو فربہ کرتا ہے۔

بند پریشر

میں مفید

ہے

جلد

اور

موسم کی تبدیلی کے ساتھ ساتھ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کون سی غذا فائدہ دے گی

مٹانے سے امراض کے لئے بہترین

ہے۔ اردی مزاج سرد ہونے پر لیکن گوشت کے

ساتھ پکا کر کھانے سے معتدل ہو جاتی ہے۔ سادہ حالت میں پکائی ہوئی اردی سرد مزاج رکھتی ہے۔ موسم برسات میں اس کا استعمال بہتر ہے۔ اردی کے سائن میں دار چینی اور لوگب کا استعمال ضروری ہے بصورت دیگر پیٹ کے مریضوں کے لئے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

بند گوہی

اس سبزی کا مزاج گرم تر، نمکیات و دھنا منتر سے بھرپور ہے۔ باقیم بننے سے روکتی ہے اور مسوزھوں کے لئے بہت مفید ہے۔ بند گوہی فربہ سے بچتی ہے البتہ اس کو آلو کے ساتھ پکانا درست نہیں۔ اسی طرح ٹیل اور اورک





# سحر و افطار کا منہ گھر سے باہر بھی



لاہور مارٹ

شاہین ملک

بکھی دل چاہتا ہے کہ گھر کے علاوہ بھی باہر کی رونق کا لطف اٹھایا جائے۔ ذیل میں ہم لاہور اور کراچی کے کھانوں کے مراکز کا تحفہ پیش کر رہے ہیں

گو دہرائی کا حوالہ تو گزشتہ شمارے میں ہی دیا تھا، یہاں اب ایک اور دستور انداز بھی ہے، جہاں سحر و افطار کے وقت مقامی ذائقہ جھلکتا ہے۔ قریب قریب چار سو روپے کی ریسٹورانٹوں سے میز پر رکھی جاتی ہیں، ان کی خوش آہنگی اور عمدہ خدمات کے سبب مذاق دار دوستوں کا دل بہتا ہے۔

عصر ہوا، سواری کیوں نہ ہو، پاکستانی دوست کی افات و گنگناہ مارا کا پیچا پاں، یہ ملی، کانیہ گنگ، رستورن اور گلیز کے مین میڈوڈ کے رنگ بگ بگ کیسے نہیں مارتے۔ یہ رنگ اپنے اپنی طرح کا اٹھایا کئی، اس لیے جس کے گھر کا ڈاکٹر ناصریں۔

محبوبہ انٹرنی سے آتے ہیں، یہاں شہر بھر میں غرق رہتے ہیں۔

کراچی سے آصف فرنی چائیں یا بندھتال سے شمس الزمیں فاروقی، سب ہی اس مرکز پر کھینچے ہوئے ہیں۔ یہ پہلی سنگھان مانی کی کے خوش، افطار لوازمات کے ساتھ لاہوری دانشوروں



و کورن اسٹیل کی تعمیرات میں دتی کی  
قدیم ثقافت کا تزکا لگے اور ایسی پکوانوں کی مہک  
دوب۔ ہو یہی قوت جگے کی شان ہے

کے دیگر

رہنمائی صرف افطار کے وقت خدمت میں کرتے ہیں، ایک ش سے پہلے کے لیے افطار سے قبل ریڈیو میں بہت مہربانی ہے۔

تیسری اہم ترین فوڈ اسٹریٹ پورٹ گریڈ کے جسے کھانے کے سائل علاقے کے عقب میں چھپا گیا ہے۔ تیسری بڑے گریڈ فوڈ یہاں پہنچے ہیں۔ بڑے اور

کی بہترین بیٹھک ہے۔

مغنی کھانا اور کھانے سے گھر سے ہوئے قریبی کامز اور انڈی کی اندرونی گلیوں میں آتا ہے۔ نتیجے میں کہ یہاں ایک عجیب مادی کی بیٹھک اب بھی گچی ہے جو افطار سے سحر اور پھر طلوع

قرب سے پہلے پہلے گھر کو واپس لیتے ہیں۔

کراچی کی ریسٹورانٹ جیسے آبادی گھر لکھن، قابل مرکزی شہر، کھڈ، مارٹ (ایٹس فیر 5) اور پورٹ بکس کے طرف کی بڑی پورٹن مارٹ جہاں افطار سے متعلق کچھ بھی ہو رہی ہے۔

سب سے پہلے ریسٹورانٹ پہنچتے ہیں، ایٹس اپے منڈر میں شاہین بھی آتی ہیں، یہاں سے ان کے بعد جہانگیر جہان بھٹا ہے، بگلی میں کوئی نہ کوئی کھانا پیش کرتا ہے، پھر کراچی دکھانے کے لیے کھانے پر پورے بندر رو اور حوالہ دیتا ہے۔

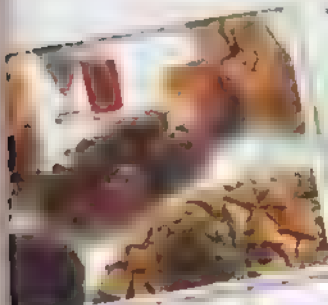
فریڈک ریکل کے افطار کی خدمت میں جہاں میں ہاں میں ہاں ملتی ہیں، ان کے پاس ایک قسم سے بہت سی پکوانی قیمت میں کافی حد تک دوسرا پکا چکا ہے اس کے باوجود ان کے پاس کافی سے تقسیم کے بعد ان کے پاس سے ان کے پاس سے ان کے پاس سے



پورٹ کراچی



پورٹ کراچی



موجودہ اور کھانے کے کچھ جن میں  
Roasters, Arizona  
Grill, Copper  
Kettle اور کچل سے  
کچلے فوڈ اور قرب و جوار



پورٹ گریڈ کراچی



لیتے لیٹے سونے غراب ہونے کا منظر دیکھتے رہتا چاہے ہیں اور چھپائی کی چٹ کے علاوہ اسے فوڈنگ قہم میں اسے پورٹ گریڈ پر موجود ہیں۔



# دہی اور اس سے بنی لسی

فرحت بخش غذا، جادو اثر دوا

سلیم اختر چان



سے چہرے کی رنگت اور شادابی بکھر جاتی ہے اور چہرے پر پڑنے والے اور جھریاں دور ہو جاتی ہیں۔ یہ آنتوں کے امراض میں تریاق کی حیثیت رکھتی ہے اور انہیں خشکی سے بچاتی ہے۔ اس بات میں کوئی شک نہیں کہ طبی اعتبار سے دہی میں ماحولہ جزاء دودھ کو ذودھ منجم بناتے ہیں جس کے استعمال سے نظام ہضم کو بڑی مدد ملتی ہے۔ دودھ کو دہی میں تبدیل کرنے سے دودھ کی لیپوز، لیٹک اور

یوں تو سمجھنے کے س کو پاکستان کا قومی مشروب کہا جاتا ہے لیکن یہ بات بھی حقیقت ہے کہ لسی بھی اپنے استعمال کے باعث کسی بھی مقبول ترین مشروب سے کم نہیں۔ پاکستان کے تقریباً تمام ہی علاقوں میں اسے بڑے شوق سے پیا جاتا ہے۔ لسی کے دوا کے زیادہ مشہور ہیں، مٹھی اور ٹنکین لسی۔ پنجاب کا شاید ہی کوئی ایسا گھر ہو جس میں اس کا استعمال نہ کیا جاتا ہو۔ کسی کے ہم اجزاء میں سب سے زیادہ اہمیت جس جز کو دی جاتی ہے اسے عرف عام میں دہی کہا جاتا ہے۔ دہی کو شال کے شیریں کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ دہی انسانی خوراک کا وہ حصہ ہے جس کا استعمال مختلف شکلوں میں پیشکشوں میں سے کیا جا رہا ہے۔ دہی کی دریافت کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ زہرہ قدم میں ایک شخص چڑھنے کے نتیجے میں بکری کا دودھ بکھرنے لگا۔ سفر پر روانہ ہوا اور وہاں سفر سے چاس گئی تو اس نے مشکیرے سے بکری کا دودھ نکال کر پینا پیا تو یہ دیکھ کر اس کو یہ سمجھ گیا کہ دودھ کی شدت سے دودھ کی بکری کا دھار ٹنکین ہو گیا اور اس میں یہ شربت نکلیں جو شیریں ہو گئی ہے۔ یہی دہی کی ابتدا جو آج بھی ملتی ہوئی انسان کی مرقوب غذاؤں میں شامل کی جاتی ہے۔ شال قحی اور جنگلی مہمات میں بھی وہ سکندر اعظم سے بارہ میں کہا جاتا ہے۔ دہی اس کی پسندیدہ خوراک میں اس کا استعمال پانڈی سے یا پانچواں آج بھی قریب دور سے مسافر اسے اپنے استعمال کے لئے مفید تصور کرتے ہیں۔ اس کے استعمال سے تھکات کی آفتیں جراثیم کی بیکار سے محفوظ رہتی ہیں، ماسے مچھلی کی بھری کے ساتھ استعمال کرنے سے نظام ہضم بہتر رہتا ہے اور رنج مصالحوں کی زیادتی کے مضر اثرات کو دور کرتا ہے اس کی تیاری ہر قسم کے دودھ سے ممکن ہے۔ اسے زیادہ تر مکہ میں گائے اور بکریوں کے دودھ سے تیار کیا جاتا ہے۔ کئی ملکوں میں اس کی تیاری میں بھیڑ بکری کا دودھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مشرق وسطیٰ کے ہر ملک میں اس کا روزانہ استعمال لازمی جزو سمجھا جاتا ہے۔ روس، انڈیا، شمالی افریقہ میں اس کا استعمال صدیوں سے جاری ہے۔ پاکستان، بھارت، بنگلہ دیش، نیپال اور سری لنکا وغیرہ میں اس کا استعمال عام ہے۔ اسے کھانوں میں استعمال کر کے انہیں مزید لذیذ اور اشتہار انگیز بنایا جاتا ہے تو دوسری جانب دہی مریض مصالحوں کے



میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اسی سے گڑھا ہو کر دہی میں تبدیل ہو جاتا ہے اور اس کی اپنی مخصوص خوشبو وجود میں آتی ہے۔ اس عمل سے یہ غذائی جزا پیدا ہوتے ہیں جو دودھ میں نہیں ہوتے۔ دودھ دہی میں تبدیل ہو کر اپنی غذائیت اور قدر میں اضافہ کر دیتا ہے۔ ایک جائزے کے مطابق ایک پائی، دہی کے روزانہ استعمال سے خود کو چست و تندرست رکھنے میں مدد ملتی ہے اس کے ہم اجزاء میں 2.5 فیصد پروٹین، 20 فیصد مائوفا، 10 فیصد وٹامن A اور 3 فیصد کیکسٹیم شامل ہیں۔

دہی 1931ء میں پہلی بار مارکیٹ میں متعارف ہوا، 1950ء میں اسے دنیا کی پانچ معجزاتی غذاؤں میں سے ایک قرار دیا گیا

معجزات کو محسوس نہاتا ہے۔ امریکا میں اس کا استعمال کارخانہ دن بھر جاری رہا ہے۔ اس کی طرح کے غذائی مشروبات کی جاتی ہے۔ اصل جاپانی لسی ذوقی اور مختلف کیفیوں کے کھلاڑیوں کی سن پینڈو غذا ہے۔

دہی و گھری میں "YOGURT" کہتے ہیں۔

ترکی زبان کا لفظ ہے۔ فارسی میں اسے "ماست" کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ لمبی عمر کا راز دہی کے استعمال میں چھپا ہوا ہے۔ جارجیا اور آرمینیا کے لوگ اسے بکثرت استعمال کرتے ہیں، وہاں کے لوگ اکثر سو سال سے زیادہ لمبی عمرات ہیں۔ دہی کے بارے میں مشہور ہے کہ اس کے استعمال سے سنے سنے کے چھالے نظام ہضم کی خرابی اور نرغہ نوشی کے خراب اثرات دور ہو جاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے دھوپ سے جھسی ہوئی جلد پر رائق آ جاتی ہے۔ ہمارے ہاں نوجوان لڑکیوں میں اس کا ماسک بنا کر چہرے پر لگانے کا عام رواج ہے۔ اس

تجرباتی پیمانے پر تیاری کے سلسلے کا آغاز اس وقت ہوا جب فرانس کے لوگ یا پھر اٹلی نوٹ کے کوئلے میں نیم پختہ پروڈیوسر ملی چکنوف نے یہ دریافت کیا کہ دہی اور سرکے خلوات کا بڑا گہر تعلق ہے۔ انہوں نے یہ ثابت کیا کہ بلخاری کے کثرت سے دہی استعمال کرنے والے دیہاتی لمبی عمریں پاتے ہیں۔ دہی کو 1931ء میں پہلی بار امریکا میں فروخت کے لئے مارکیٹ میں متعارف کرایا گیا۔ امریکیوں نے اس ذاتی دار اور صحت بخش غذا کو پختہ برطانیہ سے لاوا۔ 1950ء میں دہی کو دنیا کی پانچ معجزاتی غذاؤں میں سے ایک قرار دیا گیا، دہی میں مٹھاں کا عنصر شامل کرنے سے اس کی فروخت میں اضافہ ہوا۔ امریکا میں آج بھی 80 فیصد لوگ مٹھی دہی کو پسند کرتے ہیں۔ تاہم سدی دہی کا استعمال بھی بڑھ رہا ہے۔ اسے غذاؤں میں بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔ ترش بالائی یا کریم کے مقابلے میں یہ ذودھم ہے۔ اس میں حرارے بھی کم پائے جاتے ہیں جس کے باعث یہ مٹھے کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ مشرقی ممالک پاکستان و بھارت کے قدیم و جدید کھانوں و مصالحین دواؤں کے ساتھ ساتھ دہی کے استعمال کو بھی اہمیت دیتے ہیں۔ گھریلو خواتین اپنے طور پر اسے مختلف بیماریوں میں رواج کے مطابق استعمال کرتی ہیں۔ کھانوں میں اس کا استعمال جھوک کو جاتا ہے۔ سلاخ کے ساتھ اس کا استعمال راسیک کی صورت میں کیا جاتا ہے۔ جسم کو طاقت اور تروتا پی دینے کے لئے مٹھی میں مٹھی پہلوئی کے تعلق رکھنے والے فروارے مٹھی یا ٹنکین لسی میں استعمال کرتے تھے۔ آج بھی یہ فرحت بخش مشروب پاک و ہند میں گرمیوں کی خصوصی سوغات سمجھا جاتا ہے۔ گرم غذاؤں اور گرم موسم میں اس کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔



# امروہ... ایک سپر فروٹ

اس کی چھال، پتے اور رس میں بھی شفاء موجود

سبحہ شفیق

امروہ کے بارے میں کون نہیں جانتا۔ مشہور پھل ہے اور رنگ سرخ کا کرے سے کھلایا جاتا ہے اس کی جھک اور خوشبو بھی دل کو فرحت بخشنے کا باعث بنتی ہے اس کا شمار ان پھلوں میں ہوتا ہے جو سال میں دو دفعہ ہوتے ہیں۔ یعنی سردیوں اور گرمیوں میں بھی۔ یہ اتنا خف اور نازک ہوتا ہے کہ زیادہ دیر تک پڑا رہے سے اس میں نقص پیدا ہو جاتا ہے اور کڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اکثر لوگ اسے گرمیوں میں زیادہ پسند نہیں کرتے کیونکہ گرمیوں



پر ہوتا ہے اس میں موجود اسکرکسٹرول کو کم کرتا ہے۔ یہ خون کو گاڑھا ہونے سے بھی روکتا ہے اور دل کے دھڑکنے اور شریانوں کی تنگی سے بھی بچاتا ہے۔ علاوہ اس کی چھال کا استعمال صحت قلب کے بخنوں اور قیصر دل میں بھی کرتے ہیں۔

• امروہ معدے کو تقویت اور اس سے خفصہ بھی فراہم کرتا ہے۔ کھانے کے بعد امروہ پر کافی مرق چھڑک کر کھا لیں۔ اس سے ہاضمے کی خرابیاں ٹھیک ہوتی ہیں۔

• امروہ آنکھوں کی خشکی دور کرتا ہے۔ بڑا یہ کاٹنی علاج ہے۔ دائمی قنصل کے سرلیٹس بھی امروہ سے تیار ہوتا ہے۔ چا امروہ کا نہیں ان کی قنصل شہم ہو جاتی ہے۔

• گلے کی خرابی، سانس کی تابیوں کی تکلیف، دوسرے میں بھی امروہ کا پانی کھانی کا مجرب علاج ہے۔ جب گلے کے غدود متورم ہو جائیں اور نکلنے میں دشواری ہو تو امروہ کو تازہ گوشت سے ہونے آئے میں پیٹ کر کچھ دیر آگ میں بادیں اور جب آٹا سرخ ہو جائے تو نکال کر گرم امروہ کھائیں۔ چند روز استعمال سے کھانسی میں بھی آرام آتا ہے اور گلے کی سوزش بھی دور ہوتی ہے۔ بزرگ کام کے لئے بھی یہ نسخہ مفید ہے۔

• امروہ تھکے ہوئے کے انزال اور سی کی رطوبتوں کو سوزن رکھتا ہے، کیونکہ اس میں کاربو موجود ہوتا ہے جو تھکے ہوئے کے تمام کام فعال رکھتا ہے۔

میں بیاں زیادہ گنتی سے اور امروہ کھانے کے فوری بعد پانی پینے سے پیٹ میں درد ہو سکتا ہے۔ سردیوں میں امروہ زیادہ پیدا ہوتا ہے یہ ہٹانے سے بچنا پڑتا ہے۔ پانی امروہ معدے اور آنکھوں کی بادیوں کا موجب بنتا ہے۔ امروہ کا آبائی وطن وسطی امریکا اور میکسیکو کو مانا جاتا ہے۔ پاکستان میں لاہور، کراچی، کوئٹہ کے سردیوں میں پائے جاتے ہیں۔

امروہ کی غذائیت کی بناء پر اسے Super fruit بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا فیٹل لیٹل میں 5 سے 10 سینٹی میٹر اور وزن میں 50 سے 200

100 گرمیوں کے اندر

پر دھن	255gm
کاربائیڈریٹس	143gm
فیٹ	54gm
غیرت	494gm
کولر	125gm
انگریزین	5204yg
پٹا کیرڈین	374yg
اومیگا 3	185mg
اومیگا 6	475mg
زنگ	023mg
سلیٹیم	06mg
فاسفورس	11mg
میکرو	0150mg
میکرو	22mg
آئرن	026mg
گوپ	0230mg
پٹاشیم	18mg
پٹاشیم	417mg
سڈیم	2mg
دانس A	624J
دانس C	228mg
دانس E	073mg
دانس K	264mg
قیٹین	067mg
ریٹینول	040mg
نیاسین	184mg

اس میں موجود کاربوہائیڈریٹ کے لئے فعل ہے، کیونکہ یہ رطوبتوں کا توازن برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے

• بچے امروہ کا لپ برونائی زخموں کو جلد بھرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے، کیونکہ یہ جراثیم کش ہوتا ہے اس کے تھے اور پتوں کا لپ بھی زخموں پر لگا کر مفید ہے، جبکہ اس کے سونے پتوں کا پاؤڈر زخموں کے تھل میں ڈال کر صابج کرنے سے جھڑوں کے درد میں آرام آتا ہے۔

• امروہ میں موجود داسن B3 اور B6 دماغی انزال کے لئے مفید ہوتا ہے اس کے علاوہ اس میں موجود مینگو ایزوٹھنر کے خلاف خفصہ فراہم کرتی ہے مقوی دماغ ہونے کی وجہ سے اس کا استعمال ہر عمر کی عمر میں بھی بطور غذائیت مفید قرار دیتے ہیں۔

• امروہ جلد کو جوان رکھتا ہے اور اس کی قدرتی لچک اور چمک بحال رکھتا ہے امروہ کا رس چہرے کو سورج کی لٹرا رائلٹ شعاعوں کے صر اثرات سے بچاتا ہے۔ بچے امروہ کا رس سکروی (SCURVY) بھی طاری بیماری میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس میں موجود داسن E جلد پر عمر کے اثرات اور جھریں بننے کے عمل کو سست کر دیتا ہے۔

امروہ کے گودے ہل اور اس کے پتوں کا پیسٹ بھی جلدی مسائل میں مفید ہے آپ اسے بطور ماسک لگا سکتی ہیں۔

• امروہ کے گودے کو تازہ پانی سے چا رہے ہیں۔

• امروہ سڑھوں کے دم اور سوجن کو رفع کرتا ہے اگر باقاعدہ طور پر کچھ دن باقاعدہ کھایا جائے تو ذات بھی مضبوط ہوتے ہیں اور سڑھوں سے خون آتا بھی بند ہو جاتا ہے اس مقصد کے لئے امروہ کی چھال بھی نہایت مفید ہے۔ امروہ کی 5 گرم چھال لے کر ایک گلاس پانی میں بھگو دیں، شام کو بھگو کر صبح اس پانی سے خرابے کر لیں، چند دن کے استعمال سے ذات اور سڑھ مضبوط ہو جاتے ہیں۔

• صحت قلب میں امروہ نہایت مفید ہے دل کی تقویت دیتا ہے پھر فرحت بخشا ہے۔ جن لوگوں کو کیربٹ اور بے چینی کی شکایت ہو ان کے لئے یہ بہترین غذا ہے۔ بیل کی ہڈی کی بھی معمول





# نمک ایسا سوڈیم جو جان کا محافظ ہے

اس کا کم استعمال بھی خطرے سے خالی نہیں

سانسٹک بلڈ پریشر اوسطاً  $1.1 \text{ mmHg}$  کم ہوا تھا جبکہ ڈائسٹک پریشر میں اوسطاً صرف  $0.6 \text{ mmHg}$  کی کمی واقع ہوئی تھی جو یقیناً زیادہ اہمیت نہیں رکھتی۔ ماہرین نمک کم سے کم استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں جبکہ ان جائزوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ نمک میں کمی سے بلڈ پریشر خاطر خواہ حد تک کم نہیں ہوتا، البتہ نمک میں بڑی حد تک کمی سے ہارٹ ایفک ہو سکتا ہے۔

نمک کم استعمال کرنے سے ایک نقصان اور بھی ہوتا ہے اور وہ ہے جسم میں انسولین کی مزاحمت کا ہونا، یہ جسم میں غذا کے انجذاب کے عمل میں خرابی کی ایک بڑی علامت ہے اور اس کے نتیجے میں تھکاوٹ اور ذیابیطس کی شکایتیں بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ مناسب مقدار میں سوڈیم لینے سے ان کا گلوکوز مینا یوزم اور انسولین کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔

نمک کی کمی سے ہڈیاں کمزور پڑ سکتی ہیں یعنی جسم کو نمک کے ذریعے نلے والے سوڈیم کی کمی سے ریزہ کی ہڈی کے فریکچر کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ دیگر ہڈیوں کے ٹوٹنے کا امکان 40 فیصد تک بڑھ جاتا ہے جبکہ چھ سالہ جائزے کے دوران مریضوں کی موت کا خطرہ 21 فیصد بڑھ گیا تھا۔

نمک ضرور کی کمی کر سکتا؟

یہ صرف اعتدال کی حد تک استعمال کیا جاتا چاہئے اگر آپ کسی ایک وقت زیادہ نمکین اشیاء یا سادہ نمک لے چکیں تو تھوڑے وقفے کے بعد نمک

استعمال کر سکتے ہیں۔ ضرورت سے کم نمک بھی ضرور رساں ہے تو زیادتی بھی خطرے

کی نشانی!

اگر ڈاکٹر تجویز کر دیں کہ آپ کو پورے دن میں ایک چائے کے چمچ برابر نمک استعمال کرتا ہے تو ان کی بات میں وزن ہے۔

گر میوں میں کسی قدر زیادہ استعمال نقصان دہ نہیں ہوتا لیکن جراثیمی یا زیادتی دونوں ہی مضر ہو سکتے ہیں۔

ماہرے کھانوں میں نمک کی اہمیت تو مسلم ہے لیکن ڈاکٹر کہتے ہیں کہ عمر کے چالیسویں برس سے نمک کے استعمال میں کمی کرنی چاہئے کیونکہ اس عمر میں بلڈ پریشر بڑھ چکا کرتا ہے۔ ظاہر ہے کہ مجموعی طور پر صحت کو نقصان پہنچانے کے خیال سے سالن میں نمک کی مقدار کم کی جاتی ہے۔ آپ کو حیرت ہوگی یہ جان کر کہ یہ آدھا چمچ اور باقی آدھی چٹائی یہ ہے کہ اگر ہم اپنے کھانوں میں ضرورت کے مطابق نمک استعمال نہیں کرتے تو بھی ہماری صحت بگڑ سکتی ہے، یہاں تک کہ طبی عموماً پہنچنے سے پہلے ہم انتقال کر سکتے ہیں۔ نمک میں ایسا کون جڑو ہے جو ہمیں صحت کا مل

عطا کیا کرتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ سوڈیم ہے جو صحت کے لئے ناگزیر ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے میگنیشیم، پوٹاشیم، آئیوڈین اور جست (زک) جیسے ضروری خدایاں کے خیال کئے جاتے ہیں۔

بلڈ پریشر یا کو لیسٹروں بڑھا ہوا ہو تو ترجیحاً نمک کی مقدار کم کرنے پر زور دیا جاتا ہے تاکہ غذائی ماہرین اس حقیقت کو فراموش نہ کریں کہ ان دونوں شکایات کے ازالے کے لئے نمک کی مقدار کم کرنا ضروری ہے۔ انہیں کہا

جاتا ہے کہ بلڈ پریشر کو معمول کے مطابق رکھنے، جسم میں موجود سیال مادوں کو طبعاً تک پہنچانے، دل کے عضلات کو مناسب کارکردگی دکھانے اور توانائی بحال رکھنے کے لئے نمک کھانا پڑے گا۔ تادم ترین شواہد بتاتے ہیں کہ اگر کھانوں میں نمک کی مقدار کو انتہائی کم کر دیا جائے تو طبی قیاسی تیاریوں کے خطرات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ کھانے میں نمک بڑی حد تک کم کر دیا جائے تو اس سے خون میں سوڈیم کی کمی واقع ہو جاتی ہے جسے Hyponatremia کہتے ہیں اور اس سے اعضاء کو نقصان پہنچتا ہے۔

گر میوں کے موسم میں نمک کا استعمال بڑھ جاتا ہے کیونکہ پینے کے ذریعے نمکیات کا بڑا حصہ خارج ہو جاتا ہے۔ موسم گرما میں نمک کا مناسب استعمال ہماری جان بچاتا ہے کیونکہ خون میں سوڈیم کم ہو تو فٹقے کی صورت میں حالت زیادہ خراب ہو سکتی ہے۔

آپ کو مزید حیرت اس وقت ہوگی جب ڈاکٹر باور کرائے کہ نمک کے پریہز سے بلڈ پریشر میں چوٹا دینے والی کمی واقع نہیں ہوتی۔ یہ بات طبی جائزوں سے ثابت ہو چکی ہے۔ 2003ء میں گلاسکو میں ایک تحقیق ہوئی تھی جس میں دیکھا گیا تھا کہ جن لوگوں نے طویل عرصے تک نمک کم استعمال کیا تھا ان کا





# آئس کریم سمر ٹائم ٹریٹ

## یہ غذائیت کا اہم جزو بھی ہے

آٹم حیات قاری

شیرے کا مادہ روزانہ کے جسمانی تقاضوں سے کہیں بڑھ کر شامل ہو جاتا ہے۔

پریمیم آئس کریم

اس طرح کی مٹھاس کے مخصوص ذائقے کا نعم البدل

آئس کریم تفریح طبع کے لئے کھائی جاتی ہے یا اس کی غذائی قدر و قیمت بھی ہو کرتی ہے؟ یہ سوال دلچسپی سے خدائی نہیں کرنا۔ آٹم آئس کریم کیوں کھانا چاہتے ہیں؟ ہر عمر کے افراد سے کہنے میں دلچسپی اور شوق کا مظاہرہ کرتے ہیں تو کیوں؟ کیا مٹھاس کی رنگارنگ پریشانی، ذائقوں اور اجزاء سے متاثر ہو کر اسے کھانے کے لئے لپکتے ہیں یا اسے گری کا توڑ سمجھ کر کھاتے ہیں۔

آئس کریم کی غذائیت کا انحصار کریم اور دودھ جیسے اجزاء پر ہوتا ہے۔ ان دونوں اجزاء سے آئس کریم میں کیمیم اور

وٹامنز کے علاوہ سچے ریٹینول بھی مہیا ہوتے ہیں۔ دیگر اجزاء میں پھلوں کے مخصوص ذائقے اور شکریہ کے شیرے سے تو اذن قائم کیا جاتا ہے، تاکہ یہ تمام اجزاء باہم مل کر آئس کریم کو مخصوص درجہ حرارت اور تھلاؤ ایجاد پر لے آئیں اور خوش طعم واضح ہو جائے۔

آئس کریم وٹامنز کا ذریعہ ہے

پریمیم آئس کریم کا استعمال کر کے وزن قابو میں رکھنے والے افراد کو آئس کریم کھانے سے روکا جاتا ہے، کیونکہ یہ کیلوریز میں اضافے کے لئے ٹھیک خاک شہرت رکھتی ہے۔ طب اور ماہرین غذائیت کے خیال میں ایک کون یا ایک اسکوپ میں 130-150 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ دوسری طرف وٹامن A اور B2 اور B12 کے علاوہ کیمیم اور پروٹین بھی موجود ہوتے ہیں۔ تاہم ایک چھوٹا اسکوپ لے لینے میں وزن کی زیادتی جیسے خطرات لاحق نہیں ہوتے۔ آپ کو کیلوریز جلانے کی بہر حال تھوڑی سی ضرورت رکھنی چاہئے۔

ہر موسم میں اس کو مادی کھانے والے 15-5 فیصد بچکانی اپنے اندر رکھ کر لیتے ہیں، لیکن اس کی وجہ دوسرے مٹھے شہد کھانے بھی ہیں۔ ایسے مشروبات جنہیں پیاس بجھانے کے لئے دوران سفر استعمال کر لیا جاتا ہے۔ ان تمام اجزاء میں

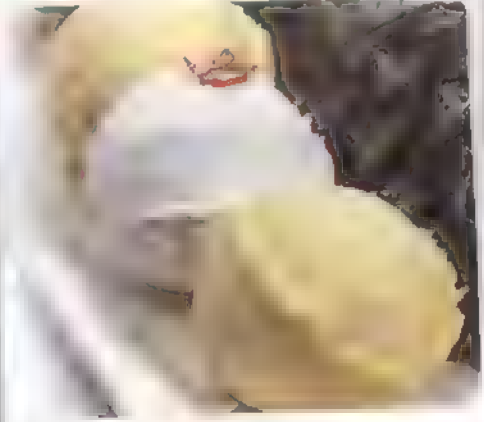


آئس کریم، ڈرن مٹھاس ہے جسے ہر عمر کا فرد شوق سے کھاتا ہے خاص کر بزرگ تو فرمائش طلب کرتے ہیں

منا مشکل ہو جاتا ہے۔ گوکہ یہ عام آئس کریم کے مقابلے میں قیمتا مہنگی ہوتی ہے، لیکن شائقین اور صارفین قیمت پر کوئی سمجھوتہ نہیں کرتے۔

ڈیری آئس کریم

خالص دودھ اور آئس کریم کے اجزاء پر مشتمل یہ مٹھاس Non-milk fat پر مبنی ہوتی ہے یا اس میں دلچسپی مٹھاس فیٹس شامل کئے جاتے ہیں۔ Non-dairy آئس کریم میں سچے ریٹینول کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ آئس کریم ڈیری ہو یا نان ڈیری زیادتی ہر چیز کی بری ہوتی ہے لیکن آئس کریم کھانا ترک نہ کیا جائے بلکہ اس کو اعتدال میں رہ کر کھائیں۔ یہ بلاشبہ ماڈرن مٹھاس ہے اور گرمیوں میں اس خاص مٹھاس کے لئے بڑے اور بزرگ بھی بچے بن کر فرمائش کر کے طلب کرتے ہیں۔





# شیف افضل نظامی سے ملنے جن کی وجہ شہرت کچھ میٹھا کچھ نمکین بھی ہے

ہرپہ، ساہیوال کے افضل نظامی کا بچپن ہی کچن میں گزرا اور یہ سوال ہی نہیں اٹھا کر لڑکا کھان میں کیا کر رہا ہے؟ کیونکہ یہ لڑکا تو پیدا ہی خاندان کا نام روشن کرنے کے لئے ہوا تھا، درخاندان بھی پکانے کے عمدہ سلیقے اور روایت کا امین تھا۔ جی جی کہتے ہیں کہ محل کے بچے کو حیرناکون سکھاتا ہے۔ سو آج افضل نظامی ٹیلی ویژن سلیبرٹی کے روپ میں گھر گھر جانے پہچانے جاتے ہیں۔ ان سے ہمارے مختصر سا مکالمہ ہوا۔ آپ بھی پڑھیے!

میں "سرفہرست شربت" اور "سوسے پکڑے وغیرہ" ہوتے ہی ہیں۔"  
"لی وی سلیبرٹی ہیٹھ میں آپ کی پسندیدہ شخصیت۔"  
"مجھے شیف سعادت صدیقی کا انداز پسند ہے۔ مشکو میں بھی دھیمہ پن ہے، بہت باخلاق ہیں۔ بلکہ نہیں مریخ بن مریخ کہہ سکتے ہیں اور پکانے کا انداز بھی سادہ ہے، جسے میرے علاوہ بھی بیشتر ناظرین پسند کرتے ہیں۔"  
"اُذا کی پلاٹنم تک آپ نے پڑھی کیسی کی؟"  
"بھئی یہ تو آپ لوگوں نے کہل کا کام کیا ہے۔ بہت اچھی کتاب ہے، بلکہ ہر لحاظ سے لاجواب ہے۔"  
"اگر آپ کو گھر سے باہر کھانا



"آپ نے اپنے کیریئر کی شروعات کیسے کی؟"  
"یہ دلچسپ واقعہ ہے کہ کیریئر تو پتا ہی نہیں چلا کہ کب اور کہاں سے شروع ہو گیا۔ مجھے تو یاد ہے کہ 10 سال کی عمر ہی جب سے والد صاحب کی دکان پر کام کرنے لگے۔ میرے سناگماری بھی والد صاحب ہی تھے۔"  
"پھر آپ نے اس فن کو کیسے آئیے؟"  
"بڑا صبر، یا کہیں صبر مت کی؟"  
"ساہیوال میں اکبر سویت ہاؤس تو ہماری اپنی ہی دکان تھی۔ پھر پرل کاسٹی ٹینٹل کراچی، کارٹن ہوٹل، میرین ہوٹل، شیرین اور اسے۔ روایتی ذوق ٹینٹل تک رسائی رہی۔ میں نے ہر جگہ سے کوئی نہ کوئی نئی بات ضرور سیکھی۔ عمدہ پیشہ ورانہ قرینہ اور

میٹھا کھائیے، مٹھائی کھلائیے یہ  
دوا بھی ہے اور غذا بھی ہے

خانے کا موقع ملے تو کہاں جانا پسند کریں گے؟"  
"صرف اور صرف شیرین ہوگی میرا ترجیحی انتخاب ہوگا۔ مجھے ان کا کھانا اچھا لگتا ہے۔ ہر شے میں ان کی کارکردگی بہتر ہے۔"  
"اپنی ذاتی زندگی کے بارے میں کچھ بتانا چاہیں گے کیا؟"  
"زندگی کا خوشو رترین وقت آپ کو بتاؤں کہ جسے پسند کرتا تھا وہی شریک حیات نہیں اور بہت حد تک سادگی پسند ہوں۔ میری شخصیت درویشانہ بھی کہی جاسکتی ہے۔"  
"کیا مطالعے کا شوق رکھتے ہیں۔ رد و ادب یا اپنے شعبے کی کتب وغیرہ پڑھتے ہیں؟"  
"مطالعے کا شوق بھی ہے، در کبھی کبھی شعروں کا نزول بھی ہوتا ہے۔ مدح فرمائیے، میرا ایک منتخب قلم۔"

۔ جو اس کا حق ہے مجھ پر، وہ ادا کری نہیں سکتا  
میں جب تک گھر میں لوگوں کو اس سجدے میں رہتی ہے  
"یعنی زندگی میں بھی شیرینی شامل ہوگی، اب اپنی بانی ہوئی مضامین کے لئے دو چار حرف کہہ دیں۔"  
"میٹھا کھائیے، مٹھائی کھائیے۔ یہ دوا بھی ہے اور غذا بھی ہے۔"  
"افضل صاحب نے خاصی گہری بات کی ہے۔ اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ میٹھا کھانے کا اصل مزہ کیسے کھچ پاتے ہیں۔ کھانے کے بعد منہ میٹھا کرنا تو سہل نبوتی ہے، در یہ بھی سچائی ہے کہ نگین کھانے کے منہ کا ذائقہ بدلانے کے چھ نہیں ملتا۔"

پر ریشش کے ساتھ ساتھ دارچین اور چکن تیار کرنا سیکھا، مگر کیریئر میں کہیں بھی کوئی ایجنٹ پیش نہیں آئی۔ سوائے ٹیلیویشن ہونٹل میں پہلے دن کی گھبراہٹ کے، اور وہ قصہ کچھ یوں ہے کہ میں گھبرا گئے فیل، جس کا پروردہ اور ہوٹل میں بند ہو کر مگن میں کام کرنے کا انوکھا سا تجربہ ہوا۔ شروع شروع میں تو دم گھٹنا ہوا مگر میں نے جلد ہی اپنی کیفیت پر قابو پایا۔ اب میں کسی بھی جگہ کھانا پکا سکتا ہوں۔"  
"مضامین بنانے کا فن تو آپ کے خاندانی ورثے کی دین ہے، مگر آپ کھانے میں کیا پسند کرتے ہیں؟"  
"یوں تو ہرچیز کھا لیتا ہوں مگر آلو کوشت اہتمام سے بناتا ہوں اور کھانے میں پسند بھی ہے۔"  
"کھانا پانے اور آرام فوڈ تان سے آپ کو اپنے فن میں کوئی مدد ملی۔"  
"بھئی یہ پروگرام تو بہت ہی اچھا لگا۔ ہمارے شعبے میں اس کے بڑے چرچے رہتے ہیں۔ خاص کرنے آنے والوں کے لئے یہ درسی کتاب بھی اہمیت رکھتا ہے۔ اس پروگرام سے نئی نسل کو سیکھنے اور تے کے بننے کے کئی مواقع ملے۔ مستقبل میں بھی اس کے فوائد حاصل ہوتے رہیں گے۔"  
"مضامین میں آپ کی خاص اور پسندیدہ ڈش کیا ہوتی ہے، جیسی ہے آپ شوق سے کھائیں؟"  
"تجھے کی پکوری خود بنانا اور سب کو پیش کرنا۔ اس کے علاوہ آوے کے سوسے اور پکڑے تو اہم لوازمات میں شامل ہی ہیں۔"  
"گھبراہٹ بھی بنانا کیا؟ سادہ ہے آپ کے لئے؟"  
"نہیں یہ تو بہت مشکل کام ہے۔"  
"آپ کی عمری اور غذا کا تعلق کیا ہوتا ہے؟"  
"میں بگنی ہات بتاؤں کہ چائے اور پراٹھے سے عمری کرتا ہوں۔ مجھے بکری ہوتا ہے۔ فطری میں ابتر روٹی دھڑنجن



# فالودہ گھر پر بنائیں

## چاہے کھائیں چاہے پیئیں، موج اڑائیں

ابرہیم

فالودہ ایک مشہور و معروف روایتی غذائی مشروب ہے جو بنیادی طور پر ایرانی مشروب سے مماثلت رکھتا ہے اور یہ برصغیر میں مغل دور میں متعارف ہوا تھا۔

پاکستان بھر میں قصوری فالودہ بہت مشہور ہے۔ یہ فالودہ ربڑی بوتلیں، شیرے، اور قلفی پر مشتمل ہوتا ہے لیکن گزرتے وقت کے ساتھ اس میں حدت آگئی ہے اور اب اسے مختلف شہروں اور علاقوں میں جلی، پھلوں اور ٹکس کریم کے ساتھ بھی کھایا جاتا ہے۔

بڑوں کی طرح بچے بھی اسے خاص طور پر بہت پسند کرتے ہیں۔ عام طور پر یہ سرد اسان بنی کھایا جاتا ہے لیکن موسم گرم میں لوگ اسے زیادہ شوق سے کھاتے ہیں کیونکہ یہ جسم کو خشک اور فرحت کا احساس بخشتا ہے۔

فالودہ غذائی اعتبار سے بھی بہترین ہے کیونکہ دودھ و ٹامن ڈی کا ذریعہ ہے اور اگر اس میں تخم بالنگا شامل کر لیا جائے تو یہ خیرہ فائدہ مند ہو جاتا ہے جو جسمانی گرمی کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

فالودہ گھر میں تیار کرنا بظاہر مشکل لگتا ہے پر ایسا نہیں ہے۔ یہ وقت طلب ضرور ہے لیکن آخر میں ملنے والی تعریف خاتون خاندان کی ساری محنت کا خاتمہ کر دیتی ہے۔

اسے بنانے کے لئے کسی خاص سامان کی ضرورت بھی نہیں ہے صرف آپ کو فالودہ کی سویاں بنانے والی مشین لانی پڑے گی جو ڈھائی سو سے تین سو روپے



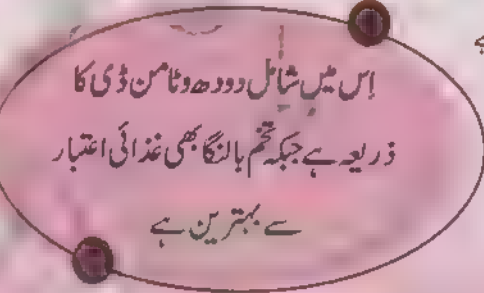
اس میں شامل دودھ و ٹامن ڈی کا ذریعہ ہے جبکہ تخم بالنگا بھی غذائی اعتبار سے بہترین ہے

میں بہ آسانی دستیاب ہے۔ سویاں بنانے کے لئے آپ کو چینی ایک کپ، کارن فلا ریا اراوٹ ایک کپ، پانی تین کپ کی ضرورت پڑے گی۔ ایک کپ پانی میں چینی کس کر کے پکائیں جب چینی حل ہو جائے تو باقی دو کپ پانی میں کارن فلا ریا اراوٹ کس کر لیں اور اسے چینی والے پانی میں شامل کر دیں۔ اسے دس سے بارہ منٹ پکائیں، یہ لٹی کی طرح بن جائے گا۔ باؤل میں غصدا برف والا پانی لیں، گرم گرم کارن فلا ریا آمیزے کو سویاں بنانے والی مشین میں ڈال کے سویاں بناتے ہوئے غصدا پانی میں ڈالنے جائیں۔

حب ضرورت تخم بالنگا جھگو کر رکھیں، یہاں تک کہ وہ اچھی طرح پھول جائے۔ اسے پرکھنے پر چھ کارن کے مطابق ہری اور لال جلی کی کیوبز اور چینی کا شیرہ بھی بنا کر رکھ لیجئے۔

اب اپنے خاندان کے افراد اور آنے والے مہمانوں کی تعداد کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ فالودہ ٹیک بنا سکتی ہیں، کیونکہ یہ بچوں اور بڑوں میں یکساں مقبول ہے، کون ہے جو اسے کھانا پسند نہیں کرے گا۔ سویاں، تخم بالنگا، جلی کیوبز اور چینی کا شیرہ تیار ہے۔ دودھ، برف

کیوبز، لال شربت، پستہ بادام کترا اہوا ہر گھر میں رکھا رہتا ہے۔ ان تمام چیزوں کو ملائیے، مزید ار فالودہ ٹیک تیار کیجئے۔ اگر آپ چاہیں تو آخر میں آنسکریم اور تازہ موٹی پھلوں کے ٹکڑے بھی شامل کر سکتی ہیں۔ لیجئے ہوم میڈ فالودہ تیار ہو گیا۔ گلاسوں میں نکال کر سرو کر سکتی ہیں۔





# انڈے میں کچھ خاص ہے!

تبھی تو اس کے بناء ناشتہ لگے اُدھور اس

فریڈ خانم، لاہور

ایک انڈے کی قیمت

بڑے سائز کے ایک انڈے میں 80 کیلو ری ہوئی ہیں، جبکہ اس کی سفیدی میں 16 سے 17 اور زردی میں 54 سے 55 کیلو ری ہوتی ہیں۔

تازہ انڈے کی قیمت

ایک پو پائی میں ایک چمٹا تک ملائیں اور اس مخلول میں انڈا ڈال دیں۔ خراب انڈا پانی میں حیرے گا، جب کہ تازہ انڈا پانی میں بیٹھ جائے گا۔

کسی اندھیرے کمرے میں سب روٹن کریں، انڈے کو روشنی کے رخ پر رکھیں، اگر یہ نیم شفاف نظر آئے تو انڈا ٹھیک ہے، مگر آپ کو اس میں داغ دے کر نظر نہیں دے کر خراب ہے۔

ہمارے ہاں عام طور پر مرغی کا انڈا ہی کھایا جاتا ہے، بعض لوگ بلیخ کے انڈے بھی کھا لیتے ہیں لیکن بلیخ کا انڈا کبھی بھی کپا استعمال نہیں کرنا چاہئے، اسے ہمیشہ پکا کر ہی کھانا چاہئے کیونکہ اس میں ایک مادہ موجود ہوتا ہے جسے مائع ٹریپسین (Trypsin Inhibitor) کہتے ہیں۔ یہ مادہ انڈے کی پروٹین پر اثر انداز ہوتا ہے اس کی غذائیت کو کم کر دیتا ہے، لیکن جب انڈے کو پکایا جاتا ہے تو یہ مادہ ختم ہو جاتا ہے۔

انڈے میں چکنائی، نشہ ستہ، کیشیم، ٹانسورس اور فولاد کے علاوہ بیشتر مینرل شامل ہیں

انڈے کی افادیت سے انکار ممکن نہیں، اسی لئے یہ ہمارے ہاں بنائے جانے والے مکس اور سکس کا لازمی جز بھی ہے۔ جس کی بدولت یہ بہت ہی مزے دار ہوتا ہے۔ اسی طرح ناشتے کی میز بھی اس کے بغیر ادھوری اور دی دھن کی رہتی ہے، جیسے باورچی خانے سے ابھی کچھ گرم آٹا پانی رو گیا ہے۔

انڈے کا شمار ہر غذا میں کیا جاتا ہے۔ مرغی کے انڈے کی سفیدی اور زردی دونوں ہی مفید ہیں۔ اس میں چکنائی، نشاستہ، کیشیم، ٹانسورس اور فولاد پایا جاتا ہے۔ مرغی کا انڈا تاثیر میں گرم تر ہے، مگر اس میں دودھ سے زیادہ طاقت ہوتی ہے۔ انڈے کی زردی میں جانتین اے، بی، ڈی اور کئی کثیر مقدار میں ہوتے ہیں۔ انڈے تقائی نے انڈے میں وہ تمام چیزیں بڑے مناسب انداز اور مقدار میں جمع کر دی ہیں، جو جسم انسانی کی تعمیر اور نشوونما کے لئے لازم ہیں۔

خصوصیات

اس میں گوشت پوست، دماغ، ہڈی بنانے، سرخ اور صاف خون پیدا کرنے والی خصوصیات کے علاوہ معدہ، پیچیدوں، آنکھوں اور آنکھوں کو روکنے والے تمام قیمتی اجزاء بہترین تناسب میں موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں اصفیائی نظام کی تعمیر کرنے والے اہم جزو "لیسیٹین" (Lecithin) بھی پایا جاتا ہے۔ بولی بیتا کی رائے میں انڈا بدن میں معدہ خون پیدا کرتا ہے۔

اس کی تاثیر یہی ہے

مرغی کا انڈا تاثیر میں گرم تر ہے، مگر اس میں دودھ سے زیادہ طاقت ہوتی ہے۔

یہ انڈا چاند نہسم ہوتا ہے؟

کیا انڈا چاند نہسم ہو جاتا ہے اور جب ہم اسے پکاتے ہیں تو جس قدر اسے پکایا جائے، اتنا ہی دیر سے یہ نہسم ہوتا ہے۔ کیا انڈا پھینا ہوا ایک گھنٹہ تین منٹ میں کپا انڈا تازہ دو گھنٹے میں، ہاف پوک اڈا نہسم ہونے میں دو گھنٹے تین منٹ لگتا ہے۔



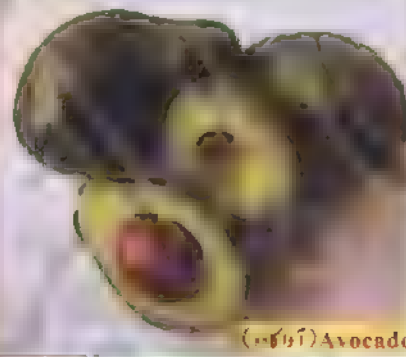


# کھانا کھانا کم، کھانا زیادہ ہے کیونکہ ہر طبقے کی عورت پہلے اپنے کنبے کی فکر کرتی ہے

درختان قاروقی



سکے



Avocado (آدو کاو)



Asparagus

کے علاوہ یہ ایک بھرپوری آکسیڈنٹ بھی ہے۔  
اس پھل میں پوٹاشیم، ریش اور دیگر معدنیات موجود ہیں۔ پوٹاشیم جسم میں پانی کی مقدار کو متوازن رکھتا ہے، آنکھوں کی سوزش اور جلن کی کیفیت کا مؤثر حل ہے۔ ریش قبض سے نجات دلاتا ہے، اگر کسی روز دیگر غذا کم مقدار میں لی جائے تو ایک یا دو کیلے ضرور کھالیا کریں تاکہ اعصابی اور جسمانی طور پر توانا رہیں۔

خواتین ایسا پسند ہوتی ہیں رشتوں کے تقدس کا خیال رکھنا اپنی ذات کی نفی کرنی ہو اور آدھا نالہ کھا کر پوری روٹی شہ ہر اور بچوں کے لئے بھائی ہو، پیش پیش رہتی ہیں۔ ایسا نہیں کہ یہ صرف غریب عورت کا حال ہے، ہر طبقے کی عورت پہلے اپنے کنبے کی فکر کرتی ہے وہ سمجھتی ہے کہ اگر وہ گھر کی عورت ہے تو اسے گھر بھر کے کھانے پینے کی کوئی ضرورت نہیں، اصل میں شوہر اور بچوں کی ذمہ داریاں اس پر ہوتی ہیں۔ اس ذمہ داری کو متوازن اور بھرپور ہونا چاہئے، اپنا کیا ہے؟ اس سوال کا جواب یہ ہوتا ہے کہ اسے اپنے وجود سے کنبہ آگے بڑھنا ہے۔ زندگی کا دھارا اس کے ناتواں یا توانا دونوں صورتوں میں اس کی صحت اور جسم سے بڑا ہوتا ہے۔ ہر مہینے کے چند خاص یام، رچلی، مینو پاور اور بھرمارگر عموماً یہ ہوتا ہے کہ اس کا شکر ہوتا ہے۔

Beans (پھلیاں)

پھلیاں پروٹین اور فیٹ سے بھرپور ہوتی ہیں، اس کے علاوہ فولک ایسڈ کی مقدار بھی کم ہے اور آئرن کے ساتھ متوازن کر دی جاتے تو عضلات کے لئے بہت مفید ہوتی ہیں۔

اپنا پیٹر بھی ضرور دیکھیں، کیا اس  
میں اہم و نامزد معدنیات اور صحت بخش  
اجزاء موجود ہیں یا نہیں؟

کس نے کہا کہ عورت کو بھرمار کے کھانا پینے کے لئے یہ ضرور سوچنا چاہئے کہ کیا وہ متوازن غذا ہے یا نہیں؟  
دلی میں چند نامزد معدنیات اور صحت بخش اجزاء پر مشتمل غذاؤں کی نشاندہی کی جا رہی ہے۔ آپ اپنا پیٹر دیکھیں کہ اس میں کیا کچھ موجود نہیں ہوتا۔

Berries

اسٹرابیری، بلوبری، بھری سے لے کر کین بھری تک سب کھانے والے دھانن C کے علاوہ آکسیڈنٹس غذائیں کی ذمہ داری لے لیں۔ دھانن C قوت عافیت تشکیل دیتا ہے اور اس کی ضرورت ہر عمر کی خاتون کو ہوتی ہے، خاص کر اوٹیوپوروسس کی شکایت میں کیمشیم اچھا دے کے لئے معاون ہوتی ہے۔

Flax seeds (اکی کے بیج)

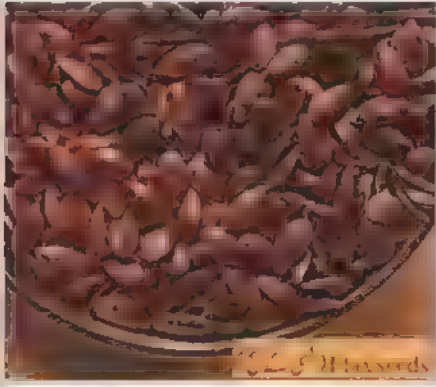
اکی کے بیجوں کو غذا کا جزو لازماً بنائے کیونکہ اس میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کی وافر مقدار بریسٹ کیلنسر سے محفوظ رہتی ہے۔ یہ آنکھوں کی سوزش دور کرنے اور معدے کے افعال بھرپور بنانے کے لئے موزوں ہے۔ ہانے کی خرابیاں دور کرنی ہوں تو بھی اکی کا استعمال مفید رہتا ہے۔ گیس کے مسئلے بھی اسی کی مدد سے حل ہو سکتے ہیں۔ آپ کچھ نہ کریں آنا گوندتے وقت چند دے اکی کے بیج پیش کر آئے میں مدد میں اور اپنے کنبے کے لئے غذائیت بھری اور محفوظ ترین دوا بن جائیں

Asparagus

یہ بھری پاکستان میں کم پیش ہی دستیاب ہوتی ہے مگر بڑے شہروں کی بھری دکانوں میں مل جائے گی۔ اگر آپ پلیٹنگ کی صورت میں فولک ایسڈ لے سکیں تو یہ بھری غذا کا جزو بن سکتی ہیں۔ یہ بڑھکی بڑی کو مضبوط کرتی ہے، ہر عمر کی خاتون کے لئے قدرتی ٹانگہ ہے، خون کی گردش بہتر کرتی ہے، بھریاں دو کھانوں کے درمیان عرصے میں کھانے کی عادت ڈال لیں کیونکہ یہ ال کے غذائی فوائد حاصل کرنے کا بہترین وقت ہے۔

Avocado (آدو کاو)

یہ ہر صفت قسم کی بھری ہے جس میں غذائیت بخش اجزاء کے علاوہ بیرونی جلد کی زیبائش کی عمدہ صلاحیت پائی جاتی ہے۔ اس میں ایڑنٹیل فیٹی ایسڈز کے علاوہ انٹونائڈ جلد کو نگہداشت کرتے ہیں۔ جسم کے مٹا ہوئے سسٹم کو تروت دینے



Flax seeds (اکی کے بیج)



Beans (پھلیاں)



Asparagus





ناک کسر کے اندیشے سے نجات دے۔

### Ginger (ادک)

لہسن اور گہوارے مشرقی کھانوں کا لازمی جزو ہوتے ہیں۔ لہسن قدرتی لاسرین ہے، خون کو پتلا کرتا ہے اور ادک خون کی گردش بحال کر کے پورے جسم کو detoxify (زہریلے مادوں سے پاک) کرتا ہے۔ یہ جھڑوں کے دردوں میں آفاقہ دیتا ہے۔ چینی خواتین موسم سرما کے آغاز میں ادک کی چائے پینا روشن بناتی ہیں۔ آپ روزانہ دس کی پٹے میں ٹین سے چار مرتبہ یہ چائے پی کر اپنی کیفیت بہتر کر سکتی ہیں۔

دودھ

یہ بیشم کا بہترین اور بنیادی ذریعہ ہے۔ ایام سے پہلے، ایام کے دنوں میں، بچگی سے پہلے اور بعد میں یعنی عمر کے ہر حصے اور ہر دور میں دودھ کا استعمال بہت ضروری اور اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ خاص کر عمر میں 30 کا مشورہ گتے ہی دودھ آپ کی روزانہ کی روشنی میں شامل ہونا چاہئے، لیکن یہ کتنی مقدار میں آپ کے لئے کمزور ہوگا یہ مشورہ ڈاکٹر سے کریں، وہ آپ کی ہڈیوں کے ایک ٹیسٹ یا ماساژ کے بعد ایک سے دو یا تین گلاس کافی ملے گا۔ تاہم دودھ سے نئی اشیاء کا استعمال بھی جاری رکھنا جاری سے بیوقوفانہ آپ کو ہڈیوں کے کلر ٹھہرے پنا یا دانتوں کے پیچیدہ مسائل کم سے کم ہوں۔

### Oats (دلیچے)

دلیچے تازہ دہانیاں یا تیار شدہ شکل میں استعمال کریں۔ ان میں ریشہ فولک ایسڈ وٹامن B6 خاتین کی صحت کے لئے بہت ضروری ہیں۔ ایام کے دنوں میں خاتین چڑچڑی ہو گئی ہیں یہ قدرتی سی بات ہے۔ ہارمونز کی ترغیبی ذہن اور جسم دونوں کو غیر متوازن کرتی ہے۔ دلیچے کو لیسٹرول کم کرتے ہیں، بلڈ پریشر بائل رکھتے ہیں اور خون میں شکر کی سطح کو توازن کے ساتھ برقرار رکھتے ہیں اور ہارمون پر بھی رہاؤ نہیں ڈالتے تاہم سفید شکر کا استعمال نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔ تیار دلیچوں میں گندم، چاول، چاکلیٹ، خشک میوے اور خشک پھلوں کے ساتھ ملا کر کھانے کے جاتے ہیں بلکہ اضافی شکر لینا مفید نہیں ہوتا۔

### دلیچے

ان خاص دلیچے میں آپ کو دلیچے 3 فیصد ایسڈ کے علاوہ آئرن بھی مل جاتا ہے۔ بڑھتے ہوئے بچوں کی غذا اور بایالٹ عورتوں اور مردوں کی، ہر کسی کو روٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ خاتین اگر ہر روز دس کی پٹے میں چار مرتبہ دلیچے کا چھوٹا سا کھانا کھانے میں شامل کر لیں تو عمومی صحت کے ساتھ ساتھ ذیابیطس دور کرنے اور جلد کو نل ازہمت بڑھانے سے چھانے کے لئے یہ بہت مفید ہے۔

### پیچیت اور گاجر

ان دونوں میں بیٹا کیروٹین ایک مشترک غذائی جزو ہے اس کے علاوہ اپنی آکسیڈینس اور پوٹاشیم کینسر سے محفوظ رکھنے والے اجزاء ہیں۔ تو سہاغت اور اعصابی کمزوری دور کرنے کے لئے یہ موثر ترین پھل اور بھری ہے۔

### پاک

آپ جانتی ہیں کہ پاک آئرن اور فولیٹ کے اہم ذرائع پر مشتمل بھری ہے۔ PMS یعنی ایام کے دنوں کی تکالیف میں یہ بھری کھانے سے آرام دہ ہے۔ بچنے کی تکالیف میں بھی آفاقہ دینے والی بھری ہے۔ اس میں مکیو نیم اور وٹامن کا ٹیوز اور ہڈیوں کے لئے بہتر ہیں۔ یہ بیٹائی کینسر کرتی ہے، دھوپ کی شدت سے جھلنے والی جلد کو اصلی حالت میں واپس لاتی ہے۔

### Asparagus ریڑھ کی ہڈی کو

مضبوط کرتی ہے، یہ ہر عمر کی خاتون کے لئے بہترین قدرتی ٹانک ہے

### فطر

یہ لاگو ہیں جیسے جڑو کا اہم ترین ذریعہ ہے۔ خاص کر برسٹ کینسر کا دفاع کرنے والی بھری اور پھل ہے۔ ہڈیوں کے لئے کھانے میں لاگو ہیں کا جڑو جسم میں جلدی جذب ہوتا ہے اپنی آکسیڈینس کی خوبیاں دل کی صحت کو برقرار رکھتا ہے اور کھانے میں لاگو ہیں اگر شکر کی پٹے میں ڈال دیا تو آکل کے چند قطرے ملا کر استعمال کئے جائیں تو غذائیت اور افادیت کی گنا بڑھ جاتی ہے۔

### ذخروت

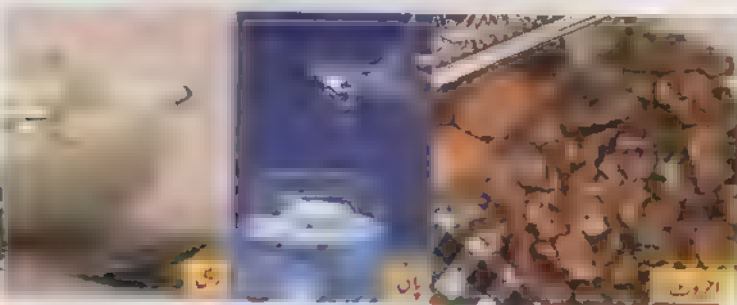
بڑھتے ہوئے کو لیسٹرول کی سطح کم کرنے کا خراب کو لیسٹرول کے مریضوں کے لئے ذخروت کھانا بہت ضروری ہے۔ دافر مقدار میں اپنی آکسیڈینس اجزاء شامل ہونے کے ساتھ ساتھ مکیو نیم، فولک ایسڈ، اومیگا 3 فیٹی ایسڈ وٹامن ہڈیوں کے امراض کے علاوہ ذیابیطس سے نجات میں مدد دیتے ہیں۔

### پانی

جسم کے تھپائی عمل کو متحرک اور فعال رکھنے کے علاوہ درجہ حرارت کو متوازن رکھنے کے لئے روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی پینا ضروری ہے۔

### دلی

یہ بھی بیشم کے حصول کا اہم اور موثر ترین ذریعہ ہے، جسے خاص کر خاتین کو اپنی ذائقہ کا حصہ بنانا ضروری ہے۔ یہ صحت مند بیکٹیریا، معدے کی تیزابیت اور دلی کی کیفیت سے بچاتا ہے۔ جن خواتین کو دودھ کھنٹ نہیں ہوتا، انہیں اس کا متبادل یعنی دلی کا استعمال بڑھانا چاہئے۔









# ڈائٹنگ میں بداحتیاطی کیسے چلے گی؟

اگر سرخ پلیٹ وزن گھٹا دے تو کیا بات ہے!

اُمّ جیہا روتی

آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ میں ہرین کہتے ہیں کہ "ڈائٹنگ میں تھوڑی بہت بداحتیاطی کر لینی چاہئے۔"

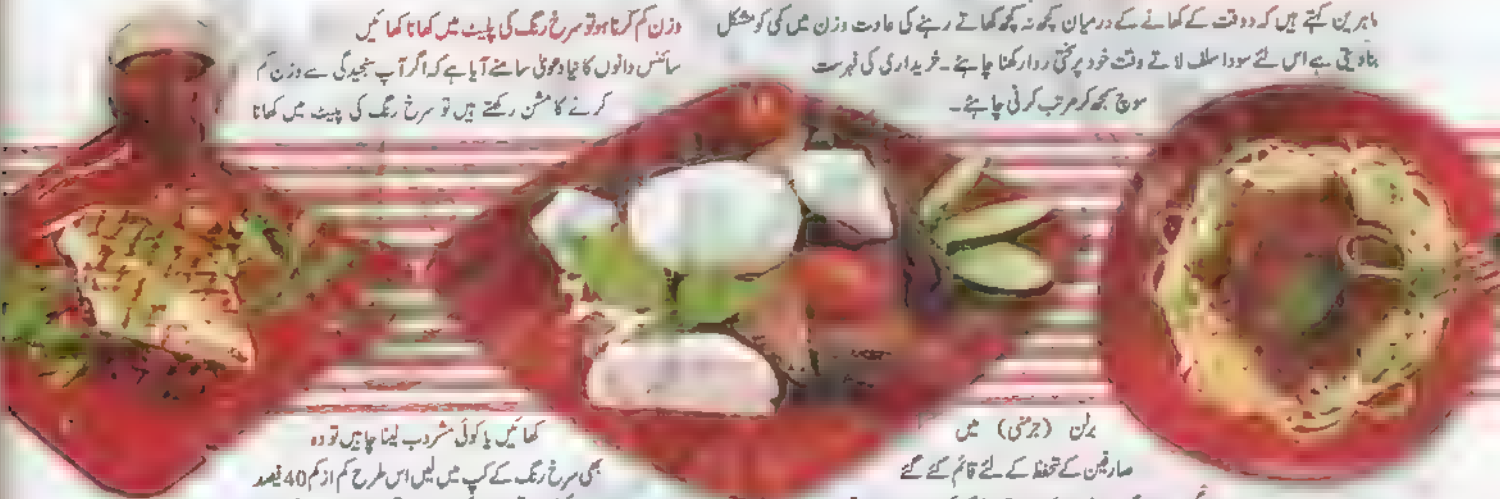
یقیناً تم جانتا چاہیں گے کہ اس لپک کی وجہ کیا ہے؟

ماہرین کہتے ہیں کہ دوست کے کھانے کے درمیان کچھ نہ کچھ کھاتے رہنے کی عادت وزن میں کمی کو مشکل بنا دیتی ہے اس لئے سودا سلف لاتے وقت خود پر سختی روا رکھنا چاہئے۔ خریداری کی فہرست سوچ کچھ کر مرتب کرنی چاہئے۔

جس اور کیلا بھی۔ چاؤں اور نوڈلز بھی کھائے جاسکتے ہیں، تو منہ کا ڈاکٹر ایک دن والے کھا کر مدلتے رہنا ہرگز ایسی فاش غلطی نہیں جو کھیل کا پانسہ پٹ کر رکھ دے۔

وزن کم کرنا ہو تو سرخ رنگ کی پلیٹ میں کھانا کھائیں

سائنس دانوں کا نیا دھوئی سامنے آیا ہے کہ اگر آپ سنجیدگی سے وزن کم کرنے کا مشن رکھتے ہیں تو سرخ رنگ کی پلیٹ میں کھانا



کھائیں یا کوئی شروب لینا چاہیں تو وہ

بھی سرخ رنگ کے کپ میں لیں اس طرح کم از کم 40 فیصد

بہتر نتائج کی توقع کی جاسکتی ہے۔ یہ تحقیق جرجنی اور سولس اکیڈمی میں

برلن (جرمنی) میں

صارفین کے تحفظ کے لئے قائم کئے گئے

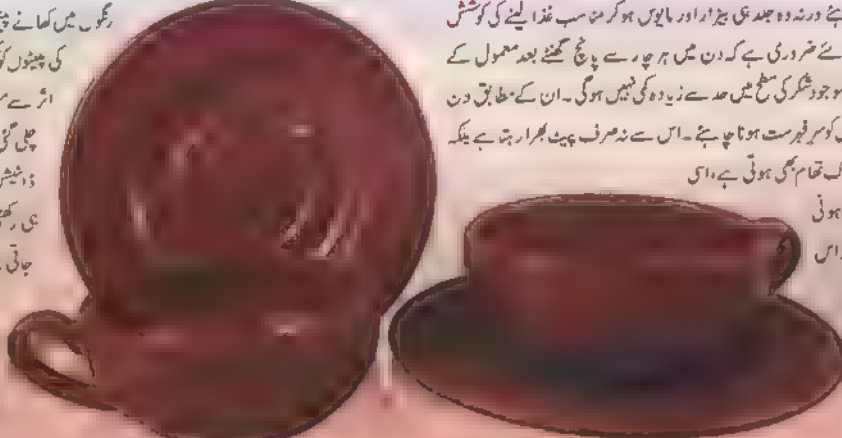
گروپ سٹنگ ورسٹ کے مطابق ڈائٹنگ کرنے والے خواتین

و حضرات کو سودا سلف سامنے سے قبل اس بات کا فیصلہ کر لینا چاہئے کہ وہ کیا انتہائی ضروری اشیاء ہیں جن کی انہیں واقعی ضرورت ہے۔ اس کے علاوہ انہیں جس بات کا خیال رکھنا ہے وہ ہے کھانے کے ذہن پر درج ترکیبی اجزاء کا جائزہ، اس کا ضرور مشاہدہ کر لیں کہ ان میں سوزیم کی مقدار تو زیادہ نہیں اگر ایسا ہے تو آپ کو یاد کر لینا چاہئے کہ یہ مضر صحت ہے۔ اس کے استعمال سے وزن میں کمی کا خوب دھورا رہ جائے گا۔ یہ کسی طور پر بھی مناسب انتخاب نہیں، آگے بڑھ جائیے۔

گویا اس رنگ کی ہمہ گیری جہاں ولولے کی غمازی کرتی ہے وہیں ٹھہر جانے کی ہمتی پیش بندی بھی کرتی ہے

ہوئی اور مٹھا حوں سے چٹا چاہے کہ سرخ رنگ کی ہمہ گیری جہاں جوش اور دوسے کی غمازی کرتی ہے۔ یہاں خطرات اور خطرہ جانے کی علامتی جوش بھی کرتی ہے۔ ماہرین نے حکومتوں کو تجویز پیش کی ہے کہ تمام غیر مفید غذاؤں کی پیکنگ میں سرخ رنگ کا استعمال بڑھادیں تاکہ عوام اس میں مفید اور غیر مفید غذاؤں کا شعور پیدا ہو۔ مغربی ملکوں میں اکاٹل کے استعمال کے رجحان کو روکنے کے لئے بھی سرخ رنگ کا استعمال بڑھایا جا رہا ہے۔ اس تجربے میں 41 طلبہ کو سرخ رنگ کی پیلیوں میں چائے پیش کی گئی قدرتی طور پر کوئی بھی طالب علم پوری پیالی ختم نہ کر سکا اس طرح ایک دوسرے مٹھے میں 1109 افراد کو سرخ، نیلے اور سفید رنگوں میں کھانے پیش کئے گئے۔ ان لوگوں نے بھی سرخ رنگ کی پیلیوں کو مکمل طور پر صاف نہیں کیا۔ رنگ کے نفسیاتی اثر سے مغلوب ہو کر کھانے کی اشتہا کم سے کم ہوتی چلی گئی۔ یعنی سرخ رنگ کی پیٹھ ایسی خاموش ڈائٹیشن ہے جو انسان نہیں اور نہ ہی قوت گوشتی ہی رکھتی ہے لیکن خاموشی سے اپنا کام کرتی چلی جاتی ہے۔ جب کھانا سامنے رکھا رہے اور کھانے کوئی نہ چاہے تو اس کا مطلب صاف

خاموش ہے کہ ایک تو یہ اس رنگ کی کرامات ہیں اور دوسرے اب وزن پر قابو پانے کی دلی توجہ بھی سمجھ میں آگئی ہے۔



چند ماہرین غذائیت کے مطابق وزن کم کرنے کے خواہش مند افراد کو ڈائٹنگ کے دوران کبھی کبھی کھانے میں بداحتیاطی کی اجازت ہونی چاہئے ورنہ وہ جدید بیڑ اور مایوس ہو کر منہ سب غذا لینے کی کوشش ترک کر دیں گے۔ بھوک کی پیش بندی کے لئے ضروری ہے کہ دن میں ہر چار سے پانچ گھنٹے بعد معمول کے مطابق کھانا کھالیا جائے اس طرح خون میں موجود شکر کی سطح میں حد سے زیادہ کمی نہیں ہوگی۔ ان کے مطابق دن بھر لی جانے والی غذاؤں میں سلا اور سبزیوں کو سرفہرست ہونا چاہئے۔ اس سے نہ صرف پیٹ بھرا رہتا ہے بلکہ بھوک بھی ممتی ہے اور خون میں شکر کی کمی کی روک تھام بھی ہوتی ہے، اسی طرح جب ریستورن جائیں تو کوشش یہی ہونی چاہئے کہ کھانے کی ابتدا سلا سے کریں اور اس کے بعد کم سے کم کیوریز والی غذا لیں۔ سوپ کا زور دیتے وقت خیال رکھیں کہ بہت زیادہ گاڑھا سوپ آرڈر نہ کیا جائے۔ ڈائٹنگ کرنے والے آلو بھی کھا سکتے

# ہم کچی غذا ہی کیوں کھاتیں؟

کیونکہ یہ ہے کثافتوں، مصنوعی فلیورز، رنگوں سے پاک اور صحت بخش بھی

محرم



مولی، کھیرا، چنر وغیرہ اسی طرح ہمارے گھروں میں خالص دودھ اور اس سے بنایا جانے والا کھن، مکی اور غیر شوق سے استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق دنیا بھر میں 70 لکھ مکی غذا استعمال کی جاتی ہے۔ لوگوں میں

صاف ستھری تر تازہ، صحت بخش detox diets استعمال کرنے کا شعور دن بدن بڑھ رہا ہے۔ عام طور پر وہ 3 سے 21 دن تک فیکس ڈائنٹ لیتے ہیں اور پھر وہ مکی خوراک کی طرف آ جاتے ہیں۔ اسے روزمرہ خوراک کو بہتر سے بہتر بنانے کی کوشش کیا جا رہا ہے۔

بجلی والوں، چلیوں، خشک میوے اور پھلوں میں موجود اہم خامرے زیادہ پکانے سے ضائع ہو جاتے ہیں، اسی لئے دایں اور چلیاں بیٹھ کم سے کم پکائی جاتیں۔ خشک میوے، چار مغز اور نارمل ہمارے ہاں پھیری میں لازماً ڈالے جاتے ہیں، انہیں بھی بجلی آج پر کم سے کم بھونا جائے تاکہ ان میں موجود خامروں کے خواص زائل نہ ہوں۔ اسی طرح سے مٹھا بناتے ہوئے میوے کے استعمال کرنا زیادہ بہتر ہے۔ سوکھ چلی، ہم بیت میں بجلی کی بجون کرکھاتے ہیں۔ غذا میں موجود توانائی بخش اجزاء کو بچانے کے لئے ضروری ہے کہ اسے 118 ڈگری فارن ہائیٹ سے زیادہ حرارت پر نہ پکایا جائے۔ اس کے لئے آپ dehydrator استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ sundrying کا متبادل طریقہ ہے۔ اس کا containers آپ کو بہت ہی کم درجہ حرارت پر پکانے کی سہولت مہیا کرے گا۔ مکی اور چنے ہم کچے کھاتے ہیں لیکن soy beans، kidney beans وغیرہ کچے نہیں کھاتے جاتے۔ مکی غذا کو اس لئے بھی تھوڑا اور غذا ایت سے بھر پر سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس میں کمی

کچی غذا کھانا خاصا صحت مندانہ قدم ہے۔ آج ہم اس کے فائدہ مند ہونے کے بارے میں لاعلم نہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ مکی اور تازہ غذا ہمیں تندرست و توانا رکھنے کے لئے بہترین ہے، اسے بغیر پکائے آسانی سے کھایا جاسکتا ہے جبکہ پکا کرکھائی جانے والی غذاؤں کو 104 سے 118 ڈگری فارن ہائیٹ کے درجہ حرارت پر پکانا سوزوں ہے، اس سے زیادہ حرارت سے اہم غذائی اجزاء اپنی افادیت کو ہٹھتے ہیں۔ دیرینک پکاتے رہنے سے غذا میں شامل قدرتی خامروں کے خواص میں تبدیلی رونما ہو جاتی ہے۔ قدرتی غذا پر تحقیق کرنے والے ماہرین کا کہنا ہے کہ خامرے دراصل غذا کی لائف فورس ہیں، یہ غذا کو جذب کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اگر ہم غذا کو زیادہ پکاتے لیتے تو خامروں کی کارکردگی متاثر ہو جاتی ہے اور جسم کھائی جانے والی غذا سے بھرپور توانائی حاصل نہیں کر پاتا۔ جبکہ ہمارا جسم جو سارا دن کام میں مصروف رہتا ہے اسے قدر سے زیادہ توانائی کی ضرورت ہے۔ غذا میں خامروں کی کمی کے سبب نظام انہضام کے مسائل، اہم غذائی اجزاء کی قلت، وقت سے پہلے بڑھاپے کو دعوت دینے اور دردن بڑھانے جیسی وجہیں گہریاں سامنے آتی ہیں۔

یہ طے ہے کہ پکا کر استعمال کئے جانے والے کھانے کی افادیت کم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر بروکولی میں کیفر سے لڑنے والے مرکبات پائے جاتے ہیں، جب اسے زیادہ دیر تک پکایا جائے گا تو sulforahanes نامی جو اجزاء ہیں کے یعنی آپ بروکولی تو کھا رہے ہیں لیکن اس کی اثر انگیزی دیکھی نہیں رہے گی جو آپ کے لئے افادیت سے بھرپور ثابت ہوتی۔ اسی طرح سے بعض وٹامن مثلاً وٹامن C اور folate بھی گرمی کے باعث اپنی خصوصیات برقرار نہیں رکھ جاتے اس کے برعکس کچھ غذا میں پکانے کے بعد پہلے سے زیادہ صحت بخش ہو جاتی ہیں، جیسے کہ پکا کر کھائے جانے

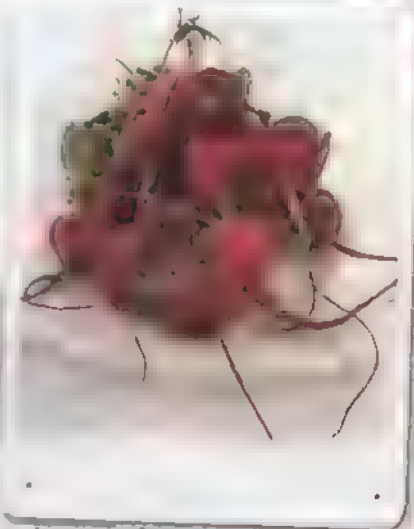


خام غذا کھانے والے طویل عمر تک صحت مند۔ پھر تیلے، بشاش بشاش نظر آتے ہیں، ان کی جلد پر ایک خاص چمک نمایاں ہوتی ہے

والے لٹائر کے خرابوں کے مقابلے میں تین سے چار گنا زیادہ lycopene پر مشتمل ہو جاتے ہیں۔ کوئنگ کے دوران کھانوں کو زیادہ بھوننا نقصان دہ مرکبات مثلاً glycation heterocyclic amines کی تشکیل کو فروغ دیتا ہے۔

اسے کھانے کا تناسب کیا ہے؟

لوگ مکی غذا مختلف طریقوں سے کھانے کی عادی کرتے چلے آ رہے ہیں، اس معاملے میں سبزی خور افراد کا تناسب زیادہ نظر آتا ہے۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ انہیں بچپن سے ہی مکی سبزیاں کھانے کی عادت پڑ گئی ہو۔ بچے اپنے بڑوں کو جو کچھ کھاتے دیکھتے ہیں عموماً وہ چیزیں عمر بھر شوق سے کھاتے ہیں۔ ہمارے ہاں موکی سبزیاں مکی کھانے کی روایت عام ہے۔ گوا ہمارے گھر کے قریب میں ایسی سبزیاں بھی رکھی ہوتی ہیں جنہیں پکا کھایا جاتا ہے، جیسے گرجا،



قسم کی کثافتیں شامل نہیں، یہ دراصل خام غذا ہے۔ ایک اور اہم بات یہ بھی ہے کہ اس میں غذا کو بہتر سے بہتر ذائقہ دینے کے لئے استعمال کئے جانے والے مصنوعی فلیورز اور رنگ بھی شامل نہیں ہوتے۔ جو لوگ مکی غذا نہیں کھاتے ہیں وہ طویل عمر تک صحت مند اور پھر تیلے نظر آتے ہیں، ان کے چہرے بشاش بشاش نظر آتے ہیں، جلد پر ایک مخصوص چمک نمایاں ہوتی ہے، ان کا وزن نہیں بڑھتا، وہ مختلف بیماریوں کے خطرات سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس میں سوزیم اور شکر زیادہ نہیں ہوتی۔ تاہم یہ پونا شیم، مینٹیم، فوٹ، قابیر، وٹامن A اور صحت کو فروغ دینے والے اشٹی آکسیدینٹس سے بھرپور ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ دل کی بیماریوں، ڈیپریس اور کیفر جیسی بیماریوں کا خطرہ کم کرتی ہے۔ ایک ٹیڈریشن جرنل میں شائع ہونے والے ایک مضمون کے مطالعے سے پتا چلا ہے کہ کچا کھانا پانا س سے کوئی ضرر نہیں اور شائی گھیرا اینڈ کی تعداد کم کر دیتا ہے۔

سود میں استعمال ہونے والی سبزیوں (گاڑ کھیرا، شدر مرچ، بند گوبھی وغیرہ) کو کاکٹ کر لائیں اور ان پر ذائقہ دینے والے آئل، چمک لیں۔ یہ سرد داپ کو ڈالنے کے ساتھ بھر لہذا غذا ایت بھی مہیا کرے گا۔



# Mom on line سے پوچھئے

نئی ماؤں کے لئے ویب سائٹس کی سہولتیں موجود ہیں

شاہین ملک



## WebMD.com - 3

ٹو مولو بچے کی صفائی، تھرائی، غذا، سونے جانے کی معلومات اور بیمار ہوجانے کی صورت میں اخلاقی مددگار ویب سائٹ ہے۔ اگر آپ پرت نکلوا کر پڑھنا چاہیں تو زیادہ بہتر ہے۔ اس میں کچھ جگہوں پر علاج معالجے کے ضمن میں جن

ماں بنائے ایک اچھوتے اور جذباتی تجربے کی بناء پر زندگی بھر یاد رہتا ہے۔ زچگی کے اس پورے عرصے میں خوشی، سستی، نیرت اور غمشات کے طے جلتے تاثرات غالب رہتے ہیں۔ نئی ماؤں کو پہلی اولاد کی خوشی لئے ہی مختلف روایتی اور ثقافتی پہلوؤں سے مشورے اور ہدایات متاثر شروع ہوجاتی ہیں۔ مائیں ان دنوں بہت حساس بھی ہوجاتی ہیں اور خاص کر مشترکہ خاندانی نظام میں رہنے والے کنبوں کو پیار بھرے جذباتی دباؤ کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ ان ہدایتوں اور مشورہ میں بڑی اور بزرگ خواتین کی محبتیں اور شفقتیں شاسل حال رہتی ہیں اور وہ ہر قسم کی الجھنوں اور دبیجے کیوں سے سہولتیں کو محفوظ رکھنا چاہتی ہیں۔

جدید نیکوئی کے اس دور میں خواتین زچگی کے پورے مراحل میں تجربے کار خواتین کے ٹوگنوں کے علاوہ انٹرنیٹ سے بھی مدد جتی ہیں۔ ملتی اصطلاح میں زچگی کی اس امید و ہم کی کیفیت کو dilemma کہا جاتا ہے۔ ماؤں کو ہر بات اطر سے پوچھنی چاہئے یا نہیں، کیا دلاوت سے متعلق کتابیں پڑھ لینا کافی ہے؟ یا ساس، مندوں، بھائیوں اور دوسری شادی شدہ خواتین کے تجربوں سے مستفید ہونا بہتر ہے؟ ذہن میں کئی سوالات ہوتے ہیں، کچھ

سوالات کو شرم اور لگاؤ کی وجہ سے نہیں پوچھا جاسکتا۔ کچھ رطلی کی بناء پر کھنڈ لب رہ جاتے ہیں، لیکن انٹرنیٹ ایسا ذریعہ ہے جہاں دنیا بھر کی خواتین کو کئی امور میں شہادت مل جاتی ہے۔ ڈیل میں ہم چند ویب سائٹس کا حوالہ دے رہے ہیں جن کی مدد سے آپ گھر بیٹھے انٹرنیٹ کی سہولت کی موجودگی سے فائدہ اٹھتے ہوئے بلا معاوضہ ایسی tips اور ہدایات حاصل کر سکتی ہیں۔ جس کے بعد آپ ذہن میں آنے والے سوالات یا معلومات سمجھنے کے لئے اپنی ڈاکٹر سے تھدین کر سکتی ہیں۔

ذہن میں کئی سوالات ہوتے ہیں، کچھ لحاظ کی وجہ سے نہیں پوچھے جاتے جبکہ کچھ لاعلمی کی بناء پر کھنڈ لب رہ جاتے ہیں

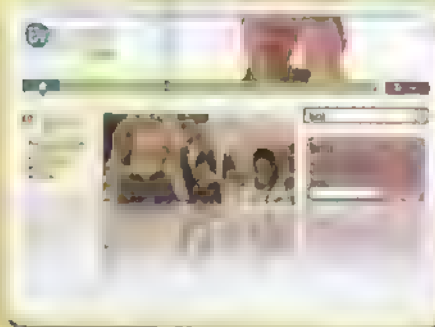
## AskDrWarren.com - 4



اگر آپ کا ٹو مولو بچہ

اس کارنگ زردی مال ہو چکا ہے اور پیدائشی طور پر کم وزن بچہ ہے اور بہت زیادہ روتا ہے تو اسے نظر یہ یا کالے جادو کے اثر کا نتیجہ نہ سمجھیں۔ بچے کو کچھ آنکھشن ہو سکتے ہیں۔ Dr Warren بچوں کی بیماریوں سے مکمل آگاہی رکھتے ہیں۔ والدین میں سے کوئی بھی ان سے ویب سائٹ پر رابطہ کر سکتا ہے اور بچے کے عمومی رویے اور صحت کے مسائل سے متعلق سوالات پوچھ سکتا ہے۔

## DrGreene.com - 5



ماں اور بچے کی صحت اور بچہ کے جسم میں پیش آنے والی رکاوٹوں کی وجہ معلوم کرنا چاہیں تو اس ویب سائٹ پر جائیں، جہاں ماں بننے والی قانون کی جملہ صحت سے لے کر پوسٹ پارٹم، ڈیپریشن اور دوسری بیماریوں کا تفصیل سے جائزہ لیا گیا ہے۔ یوں تو وقت پڑنے پر

## Justmomies.com - 1

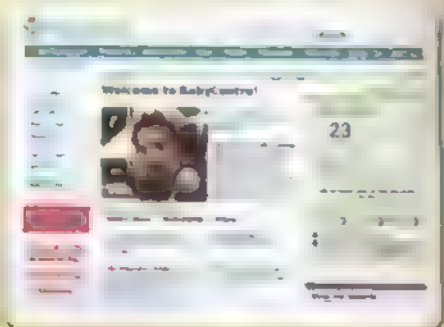
اس ویب سائٹ میں ماؤں کو روزانہ کا مینج چارٹ، رم میں ہونے والی تبدیلیوں سے متعلق کلینڈر اور بچے کی برصورتی سے متعلق ضروری معلومات دستیاب ہوجاتی ہیں۔ ڈیورنٹی کے بعد ماؤں کو کیسے تازہ دم نظر آنا چاہئے،

## BabyCenter.com - 2

اس ویب سائٹ میں اپنے سوالات اسی میل کرنے کی سہولت موجود ہے۔ علاوہ ازیں وڈیوز، سلائیڈ شووز اور ڈاگروں کی مدد سے نئی ماؤں کی بالخصوص رہنمائی کی جاتی ہے۔ ماں اور بچے کی مکمل تندرستی اور جذباتی زندگی کے اتار چڑھاؤ سے متعلق واقعات کو لے کر مشورے دیے جاتے ہیں۔ جدید



یہ ویب سائٹ قدم قدم پر ان کی رہنمائی کرتی ہے۔



فیملی معلومات کا پتہ پڑنے بھی انٹرنیٹ کے ایک اشارے سے ملتا ہے۔

قدرت والدین کی تربیت کر دیتی ہے۔ کوئی بھی جدید ویب سائٹ ہماری بزرگ خواتین کا فہم الہدیل تو نہیں ہو سکتی۔ جس دور میں یہ تکنیکی سہولیات موجود نہیں تھیں، تب سے اب تک ہماری کئی نسلیں انہی بزرگوں کے تجربوں، مشوروں اور رہنمائی کی روشنی میں پروان چڑھیں۔ جدید معلومات پرانی کسی غلطی کی تصحیح میں معاونت کر سکتی ہے اور ہمیں آئندہ کے لئے قیاد کر سکتی ہے۔ لہذا ان معلوماتی ویب سائٹس کو رہنمائی کے لئے دیکھا جاسکتا ہے۔ ان پر پیش کیا جانے والا نظریاتی علم، طبی ماہرین اور تجربے کار بزرگوں کا فہم الہدیل نہیں، یہ صرف تجاویز سمیلا کرتا ہے۔

# ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش  
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً  
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کونسل  
میں شرکت کے لئے آن لائن ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے  
شداد مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ  
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے  
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



## ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کونگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_





# پکوڑے ہی پکوڑے

اجزاء:

گول بیگن	ایک عدد	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
پالک	حسب ضرورت	کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
آلو	دو سے تین عدد	کالی مرچ گدیری پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	انڈا	ایک عدد
بیسن	دو پیالی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
میدہ	ایک پیالی	ہر ادھنیا	آدھی گٹھی
کارن فلاں	دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میٹھا سوڈا	چمکی بھر
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ذالدا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب:

- بیگن کے آدھا چمچ موٹے قتلے کاٹ کر نمک ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں، پالک کے پتے ڈنٹھل کاٹ کر دھو کر رکھ لیں۔
- پیاز کو چھیل کر اس کے لچھے علیحدہ کر لیں، دھنیا، زیرہ اور اجوائن کو بھون کر کوٹ کر رکھ لیں
- آلوؤں کو ابال کر میٹھ کر لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہر ادھنیا، نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ، ایک چائے کا چمچ کنٹا ہوا مصالحہ، اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر رکھ لیں
- بیسن میں نمک، لال مرچ، کنٹا ہوا مصالحہ اور سوڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں۔
- اسے ڈھک کر بیسن سے پچیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- میدے میں کارن فلاں، نمک، کالی مرچ، ڈال کر ملائیں۔ انڈے میں تین سے چار چمچ ٹھنڈا پانی ڈال کر پھیٹ لیں اور اسے میدے میں ڈال کر آمیزہ تیار کر لیں
- کڑا ہی میں ذالدا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، آلو کے گولے، پالک کے پتے اور بیگن کے قتلوں کو بیسن کے آمیزے میں لتھیر کر فرائی کر لیں اور پیاز کے لچھوں کو میدے میں ڈپ کر کے سنہرے فرائی کریں

پریزینٹیشن:

اس مرتبہ رمضان میں ان مختلف اور مزیدار پکوڑوں کے ساتھ افطار کا مزہ لیں۔

# کبابی پراٹھا

اجزاء

قیر	آدھا کلو	چٹنی	ایک کھانے کا چمچ	پیتا	دو کھانے کے چمچ
آٹا	دو پیڑ	پیاز	ایک عدد درمیان	بھنے ہوئے پیاز	چار کھانے کے چمچ
میدہ	آدھی پیالی	تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی	خشک خشک	دو کھانے کے چمچ
سجی	آدھی پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	مرحبا	دو کھانے کے چمچ
اورٹو بسن پنا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو کھانے کے چمچ
اند	ایک عدد	دہی	آدھی پیالی	VTF	تین حسب ضرورت

ترتیب

- قہقہے کو اورٹو، بسن، نمک، لال مرچ، تلی ہوئی پیاز، پسی ہوئی خشک خشک، پٹے، پیتا، کچی پیاز اور دہی کے ساتھ میرینٹ کر کے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ پھر قہقہے کے درمیان میں گرم کونکر رکھ کر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF یا سستی ڈالیں اور ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔



- کوئلے کو کال کر قہقہے کو ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح جھون کر چوبے سے اتار لیں اور ٹھنڈا کر کے پیس میں۔
- آٹے میں میدہ، سوچی، اند، نمک، چٹنی اور دو کھانے کے چمچ VTF یا سستی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ٹھنڈے پانی کی مدد سے گوندھ لیں۔
- آٹے کو دس سے پندرہ منٹ رکھ کر اس کے پیڑے بنالیں اور ہر پیڑے کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ پیسا ہو۔ قیر رکھ کر بند کر دیں، پھر ہلکے ہاتھ سے بیس اور VTF یا سستی ڈالتے ہوئے فرائی کر لیں۔
- فرائش بسن کی چٹنی یا حسب پسند چٹنی کے ساتھ ناشتے میں یا سحری پر پیش کریں۔

## مرغ بھیل پوری

اجزاء

ہری مرچیں	دو سے تین عدد	پیاز	تین عدد درمیان
براہوٹیا	آدھی ٹھی	دہی	دو کھانے کے چمچ
مرمرے	ایک پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سیو	ایک پیال	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
اٹلی کی چٹنی	آدھی پیالی	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
ناریل کی چٹنی	آدھی پیالی		
چٹن بریسٹ	آدھا کلو		
نمک	حسب ذائقہ		
بسن کے جوتے	تین عدد		

ترتیب

- دہی میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل اور اس میں پیسا ہوا مصالحہ، نمک اور مال مرچیں شامل کر دیں اور چکن کو اس مصالحے سے میرینٹ کر لیں۔
- فرائش بین میں اسے چار سے پانچ منٹ تیز آنچ پر فرائی کریں پھر ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا پانی خشک ہو کر گھل جائے۔
- اٹلی کی چٹنی بنانے کے لئے، ایک پیالی اٹلی کا گود لے کر اس میں آدھی پیالی ٹر، نمک، آدھا چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ اور آدھا چائے کا چمچ بھنا ہوا زیرہ ڈالیں۔ لیکن آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ وہ گاڑھی سی چٹنی بن جائے۔
- ناریل کی چٹنی بنانے کے لئے، آدھی پیالی پیسا ہوا ناریل، دو سے تین ہری مرچیں، آدھی ٹھی براہوٹیا اور دو جوتے بسن کو نمک اور چائے رکھانے کے چمچ لیموں کا رس ڈالتے ہوئے پیس لیں۔

پریزنٹیشن

پیاز کو باریک چوب رلیں، فرائی کی ہوئی چٹن کی بوتلیوں کو پھیل کر ڈش میں رکھیں اور اس پر پیاز، باریک کٹ ہوا براہوٹیا، ہری مرچیں اور دو کھانے کے چمچ دونوں طرح کی چٹنیاں ڈالیں۔ پھر اوپر سے مرمے اور سیو ڈالیں اور دوبارہ سے پیاز، براہوٹیا اور چٹنیاں ڈال دیں۔ اظہار یا چوبے کے وقت اس منفرد بھیل پوری کا لطف اٹھائیں۔







ایک پیانی	کاج چ
آدھی پیالی	بند گوشتی (باریک کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
دو جوتے	لہسن (باریک کٹا ہوا)
چھ سے آٹھ عدد	بادام (باریک کٹے ہوئے)
آدھا چائے کاجچ	کالی مرچیں پیسی ہوئی
دو سے تین عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
آدھی ٹھنی	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)
دو کھانے کے کچج	لیموں کا رس
دو پیالی	میدہ
دو کھانے کے کچج	مارجرین یا مکھن
حسب ضرورت	ٹنگ آئل

### ترکیب

- تمام اجزاء کو اچھی طرح ملا کر کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ میدے میں مارجرین یا مکھن ملا کر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں
- چھوٹی چھوٹی پوریاں تیل کر بیٹوں میں یکساں بھر دیں اور انھیں اچھی طرح بند کر دیں۔
- دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے سموسوں کو سنہرے فرائی کر لیں۔

## سموسے

### اجزاء :

ایک گٹھی	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	دو عدد درمیانی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	200 گرام	چین کا قیمہ
دس سے بارہ عدد	سموسے کی پٹیاں	ایک چائے کاجچ	لال مرچ پیسی ہوئی	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	تین سے چار عدد	ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کے کچج	ادرنک لہسن پی ہوا

### ترکیب

- چین میں ایک کھانے کے کچج ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر گرم کریں
- پھر اس میں قیمہ، ادرنک لہسن، کالی مرچ اور لال مرچ ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا پانی خشک ہو جائے
- اس میں پیاز، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر چوبیس سے اٹار لیں اور ٹھنڈا کر لیں
- بیٹوں سے سموسے بنا کر یہ قیمہ بھر لیں اور اچھی طرح لٹنی کی مدد سے بند کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ دیں۔ پھر ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں



## مرچیں

جزا

ایک پیالہ	بند گوشتی (باریک کٹی ہوئی)
آدھی پیالہ	ٹنک
حسب ذائقہ	لہسن (باریک کٹا ہوا)
دو چمچے	بادام (باریک کئے ہوئے)
چھ سے آٹھ عدد	کالی مرچیں پسی ہوئی
آدھا چائے کا چمچ	میدہ
دو پیالہ	مارجرین یا مکھن
دو کھانے کے چمچ	الڈا کوئنگ آئل
حسب ضرورت	

### ترتیب

- تمام اجزاء کو اچھی طرح ملا کر کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ میڈے میں مارجرین یا مکھن ملا کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں
- چھوٹی چھوٹی پوریاں تیل کر پیوں میں یہ یکسر بھر دیں اور انہیں اچھی طرح بند کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا سی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے سموسہ سنہرے فرائی کر لیں۔



## چکن ویکٹیل رول

جزا

ایک پیالہ	بند گوشتی (باریک کٹی ہوئی)	آدھی پیالہ	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	گاجر (کٹ کے ہوئے)	آدھی پیالہ	روٹ کی پٹیاں	حسب ضرورت
ایک چائے کا چمچ	اٹھے (اچھے ہوئے)	دو عدد	ڈالڈا VTF بنا پتی	دو کھانے کے چمچ

کٹی ہوئی چکن کو باریک ریشہ کر لیں، فریج میں ایک چائے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر اس میں لہسن کو ایک سے دو منٹ فرائی کر لیں

اس میں گاجر ڈال کر آٹھ تیز کریں اور اس کا اپنا پانی خشک کر لیں، پھر اس میں چکن، بند گوشتی، ٹنک اور کالی مرچ ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

ایک کچر کو ٹھنڈا کر کے اس میں اٹھے چورا کر کے ملا لیں، رول کی پیوں میں یہ یکسر بھر کر میڈے کی لٹی کی مدد سے بند کر دیں

180°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں، ٹینک ٹرے کو چکن کر کے اس میں یہ رول رکھ دیں اور اوپر سے برش کی مدد سے ڈالڈا VTF بنا پتی لگا لیں

دون میں رکھ کر دس منٹ کے لئے بیک کریں، پکے سنہری ہونے پر نکال کر پلٹ دیں اور دوبارہ سے ڈالڈا VTF بنا پتی سے برش کر لیں اور پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں

پیشکش: اعلیٰ کی چٹنی اور ہری چٹنی کے ساتھ ان مزیدار رول سموسوں سے اپنے اظہار کا لطف دو بالا کریں۔



# گھوتاب (ایرانی مٹھائی)

اجزاء:	میدہ	دو پیالی	بادام	دو پیالی
انڈے کی زردی	دو عدد	چینی	ایک پیالی	
دہی	ایک پیالی	چھوٹی لالہ بچی	ایک چائے کا چمچ	
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	انڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت	

## ترکیب

- پیالے میں دہی، انڈے کی زردی، آدھی پیالی، ۱/۲ کلوکھل اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر ملا لیں
- اس کچھر میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر لیں اور اچھی طرح پھیٹ میں، پلاسٹک بیگ میں ڈال کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بادام کو بھلو کر چھین میں اور اچھی طرح خشک کر میں، اس میں چینی اور لالہ بچی کے دانے ملا کر پارک یک پیس لیں
- میدے کے کسچر کو فریج سے نکال کر اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنالیں اور ان کی پوریاں تیل لیں (خیال رہے کہ زیادہ تیلی نہ ہو)
- ہر پوری کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ بادام کا کسچر رکھ کر اسے درمیان سے دبا جاتے ہوئے پوٹلی کی طرح بند کر لیں
- کڑائی میں ۱/۲ کلوکھل کو درمیان آج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان گھوتاب کو سنہری فرائی کر لیں

## پریزینٹیشن

اس مزیدار مٹھائی پر اوپر سے تھوڑی سی پسی ہوئی چینی چھڑک دیں اور گرم گرم شام کی چائے پر یا افطار کے وقت پیش کریں۔

# نوڈلز کباب

## اجزاء:

چکن کا قیہ	آدھ کلو	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چٹنیر نوڈلز	ایک پیالی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرنک ہن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گھٹلی
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
آلو	دو درمیانے	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
منر	دو پیالی	ڈالڈا کوئنگ آئل	تیلے کے لئے
گاجر	ایک درمیانہ		

## ترکیب:

- قیہ میں ادرنک لیں، نمک اور کالی مرچ ڈال کر درمیان آج پر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- آلو، منر، گاجر، اور نوڈلز کو علیحدہ علیحدہ ایال لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا پارک یک کاٹ کر رکھ لیں
- ابلے ہوئے آلو، منر، گاجر، اور نوڈلز کو کاسٹک کی مدد سے پھین کر لیں۔ قیہ کو خشک کر کے ان تمام چیزوں کو اس میں ملا دیں
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا کا کرس سے چندہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے رول کی شکل کے کباب بنالیں
- پیالے میں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں چٹنل بھرنمک اور کالی مرچ ملائیں اور ایک پلیٹ میں ڈبل روٹی کا چورا رکھ لیں
- نوڈلز کباب کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں اچھی طرح تھیر کر دوبارہ سے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑائی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو درمیان آج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان کبابوں کو سنہری فرائی کر لیں

پریزینٹیشن خوبصورتی سے پلیٹر میں سجا کر شام کی چائے یا افطار پر ٹھونکچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



ریڈرز ریسیپی کوٹیسٹ ونر  
لاہور سے حرا عظیم صاحبہ قرار پائی ہیں

## چائینیز فیش ٹوسٹ

ترکیب:

- بغیر کانے کی مچھلی لے کر اسے صاف دھو لیں، بہن کے جوڑے کو کچل لیں اور ہری پیاز کو (ڈھل) اور پیوں کو علیحدہ (باریک کاٹ لیں
- چین میں بہن کے ساتھ مچھلی کو ڈال کر درمیانی آگ پر پکا لیں، جب اس کا اچھا پانی خشک ہو جائے تو چوبیس سے اتار کر غصا کر لیں
- اس میں نمک، سفید مرچ، چائینیز نمک، ہری پیاز کے ڈھل ڈال کر چوبیس ڈال کر ایک سے دو منٹ چلا لیں
- پھر اس میں انڈے، ہر ادھیہا، ہری پیاز کی چٹیاں اور میدہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائس پر پھیلا کر یہ کچر لگا لیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ سامان کو فریج سے نکال کر چائینگ بورڈ پر رکھیں اور تیز چھری کی مدد سے حسب پندہ کاٹ لیں
- فرائینگ چین میں ڈالنا اور کنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان ٹوسٹ کو سہرا فریج کر لیں

پریزنٹیشن:

ٹماٹو کچپ کے ساتھ شام کی چائے پر گرم گرم میٹن کریں یا بچوں کو لچک بکس میں دیں۔

احزاء:

مچھلی	آدھا کلو
ڈبل روٹی کے سامان	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
بہن کے جوڑے	دو سے تین عدد
چائینیز نمک	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ یا پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز یا ایک کٹی ہوئی	ایک سے دو عدد
میدہ	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
ہر ادھیہا	آدھی ٹمبی
ڈالنا کنگ آئل	تلنے کے لئے





ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔

• معزز قارئین کی خدمت میں آپ شہنشاہ ریڈرز کلب کی کونٹیکٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے مدد دے (ہاؤس کے مالی دن) کی مناسبت سے اپنی پسندیدہ ڈش کی ترکیب کا ہند کے ایب جانب تحریر کیجئے۔ یہ نام، رابطے کے لئے فون نمبر مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔

• کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحفہ حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔

• مت بے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون (ٹول فری): 0800-32532

پتہ: P.O Box 3660، کراچی، پاکستان

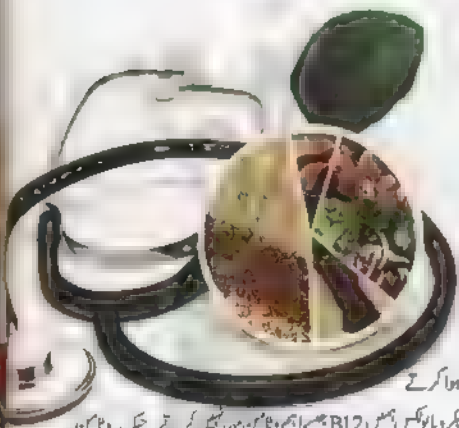
ای میل: dalda advisory@daldafoods.com

ویب سائٹ: www.daldafoods.com

# Macrobiotic Diet

یہ ہے چائینز فلاسفی پر مبنی متوازن غذا کا تصور

دور میں فاروقی



کمالات ان غذاؤں کے استعمال سے ظاہر ہوتے ہیں۔

اہم تصانیف

دنیا میں ہر چیز کے مثبت اور منفی اثرات ہوا کرتے

ہیں خواہ وہ ہمارے کھانے ہوں یا ادویات، میکرو بائیوٹکس میں B12 جیسے اہم دوائیں سمیٹیں کرتے۔ جبکہ یہ دوائیں اعصابی نظام کی اور عی اور فعالیت کے لئے انتہائی ناگزیر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ فولاد (آئرن) کی کمی بھی ہونے کے امکان کا باعث بنتے ہیں۔ فولاد دنیا خون بنانے اور پرانے خون کی فعالیت کو محرک رکھنے کے لئے اہم ترین جزو ہے۔ اس طرح دوائیں D کلیم کے انجیل کے لئے بے حد اہم ترین جزو ہے جو اس مخصوص ڈائنٹ میں مکمل طور پر سمیٹیں ہوتا۔ دوائیں B12 اور آئرن نہ ملنے کے سبب جسم میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ انسانی جسم صحت مند نہیں رہتا بلکہ بھٹکا ہوا جاتا ہے۔ اس مخصوص ڈائنٹ پر جانے والوں کو اضافی مکمل کنس لینے چاہئیں تاکہ خون کی کمی اور دیگر شکایات پر قابو پایا جاسکے۔

یہ ڈائنٹ اس بنے اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے نہیں

بہر غذایت اس ڈائنٹ کو ان دھول خواتین کے لئے موزوں نہیں سمجھتے۔ طویل ترین باریوں کی صحت میں بھی اپنے ڈاکٹر سے ڈائنٹ پلان کرنا چاہئے اور کوشش کرنی چاہئے کہ ماہرین غذایت سے مشورے کر کے غذا استعمال کرنے کی حفاظت اختیار کی جائے۔

بڑے ہوئے بچوں کے لئے بھی یہ معر ہے

بچوں کو پر دھن، دھما، دھما، قاتر اور معدنیات (مٹریز) پر مشتمل اچھی غذا کی فراہمی یقینی بنانا ضروری ہے تاکہ ان کے وزن، قد، ذہنی کارکردگی اور جسمانی صحت کے درمیان تناسب حد تک ہم آہنگی ہو سکے۔ کوئی بھی مخصوص خوراک متواتر لینے رہنے سے وہ غذائی کمی کا شکار ہو سکتے ہیں اور یہ امر ان کی بوجھڑی کے لئے خطرہ بن سکتا ہے۔ مکمل طور پر بالغ ہونے تک کسی بھی بچے کو غذائی کمی میں مبتلا نہیں ہونا چاہئے۔

میکرو بائیوٹک فوٹ کا ایک خزانہ

دولے، Whole grains

براؤن رائس، جو اور جی کا دل، گندم، جلی، دالی اور ان اجزاء سے بننے پانے سارا ڈیٹ روٹی۔

• مینریاں (زمین اور سمندر میں اگنے والی)

سمندری جڑی بوٹیاں

Seaweeds اور تازہ دھوکہ مینریاں اس ڈائنٹ کا خاص جزو ہیں۔

• پھل

پھلوں کے علاوہ پھلی دار پودے جن میں مشربوفو، مینزاور سورجی وال۔

• پختی اور سوپ

سویا مین، miso اور گھرے رنگ کی Saya Sauce کے ساتھ تیار کئے جانے والے سوپ۔

• پھل

تمام پھل پھل جن میں مینز فرانس (لیمون پھل) نہایت موثر ہوتے ہیں۔

• مینہ جات

تیل، مین لارو سے لے کر خرگوش اور تریوز، مینگ پھلی، بادام، اخروٹ، خشک خوبانی تک اور سمندری تک سے اورک، مرسوں کے سبج، tahini، سرکہ، سب کا عرق، پھلی اور دانوں تک ہر غذا شامل ہے۔

ان تمام ترکیبوں کی تیاری میں ڈالڈا استعمال نہیں غذائیت سے مبرا پور ہائے گا۔

یہ 1880ء کی بات ہے جب جاپانی ڈاکٹر Sagen Ishizuka نے اپنی دو تصانیف میں افراد کی پرہیزی غذا کے بگڑے ہوئے نظام پر بحث شروع کی تھی۔ اس دور میں کچھ لوگ تاج وریزیں کھا کر خود کو بدل کرنے کی ہم سر کر رہے تھے۔ 20 ویں صدی میں ایک امریکن خداد جاپانی معتمد

George Ohsawa نے اپنی پرہیزی

غذا خود تیار کر کے اپنی بی جیسا مرض ٹھیک

کیا۔ دراصل اس نے Ishizuka کی

غذائی اپنا کر اپنا علاج غذا کے ذریعے یعنی

بالغذ کیا۔ اسے میکرو بائیوٹکس کا نام دیا گیا۔

یونانی زبان کے اس لفظ کے لغوی معنی ہیں

طویل تر زندگی، ان ڈاکٹر حضرات نے

اس پرہیزی غذا کو مختلف بیماریوں سے بچاؤ

اور اثرات کو زائل کرنے کے

لئے اہم قرار دیا۔

میکرو بائیوٹکس چائینز فلاسفی پر مبنی



ہے، جسے ہم Yin اور Yang سے تعبیر کرتے ہیں۔ Yin نسوانی

جوہر پر مبنی ہے جس میں چھاؤں، غری، سکون آور کیفیات کو محسوس کیا جاتا ہے۔ Yang میں

مردانگی پر مشتمل زاویوں کو ہائی لائٹ کیا جاتا ہے۔ یہاں روشنی، حرارت، جذباتیت اور طاقت کا مظاہرہ دیکھنے میں آتا

ہے۔ میکرو بائیوٹکس ڈائنٹ کو افرادی خورد و ملاحتوں اور غریبوں کے تناسب سے فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ ان افراد پر غذاؤں کے

ثرت بھی شخصی وصف کی طرح مرتب ہوں گے۔ ماخص جس اور کس انسانی جسم میں جذب ہونے والی غذا کس متوازن یا

غیر متوازن ہو سکتی ہیں لیکن انہی دو اہم جوہر میں یعنی Yin اور Yang کی تقسیم جاری رہتی ہے اور یہی جسمانی اور ذہنی کارکردگی کے

مابین درمیان لاتی ہے۔ یہ طب کی جدید تحقیق نہیں، تاہم میکرو بائیوٹکس نظریہ غریب ہی یہ مخصوص ڈائنٹ جوہر کے کابل ہوا ہے۔

Yang غذائی اثرات

سرخ گوشت، مرغی، مچھلی، شیش، اٹھارے، سخت غیر اور تک۔

Yin اور Yang پر مشتمل خزانہ غذا

سالم تاج، دلے، تازہ پھل، میوہ جات اور بیج، مینریاں اور دانیں (مینز، مینز اور ملار کے سبج)

یہ خصوصیات ڈائنٹ کم حراروں پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس میں پھر ریڈیٹس اور ریڈیٹس (قاسم) کی وسیع مقدار ہوتی ہے۔ ان

غذاؤں میں مونا پانہ بوجھانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس خوبی کے ساتھ ساتھ کوئی شلر معتدل کرنے، ہلڈ پر بیٹھ اور

قبض جیسے مسائل کے حل میں بھی مددگارگی ہیں۔ بے حد متوازن دینی ٹیرین (کلی طور پر مینریاں پر مشتمل) ڈائنٹ جیسے



# بچن آپ کا ڈاکٹر بھی ہے

## غذائی علاج سے رہیں خوش باش



حکیم مہاں نادر احمد

موجودہ دور میں جہاں ایک طرف مہنگائی نے کمر توڑ دی ہے تو دوسری طرف جدید طرز معاشرت اور ناقص غذاؤں نے لوگوں کو طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر دیا ہے۔ انہماجیات میں اضافے اور آمدنی میں کمی نے انسان کو بے بس کر دیا ہے۔ علاج معالجے کی سہولتوں کے فقدان نے عام آدمی کی مشکلات میں بے پناہ اضافہ کر دیا ہے۔ صحت مند زندگی گزارنا آج کا خواب ہو گیا ہے۔ خالص اور اصلی دواؤں کی تلاش نے زندگی کو مشکلات سے دوچار کر کے رکھ دیا ہے۔ ڈاکٹروں کی بھاری فیس اور دواؤں کی قیمتوں نے تواریق بھی کسر بھی پوری کر دی ہے اور اس موجودہ ترقی یافتہ جدید دور میں علاج خود ایک مرض بن گیا، لیکن اگر ہم اپنی روزمرہ کی غذاؤں پر تھوڑی سی توجہ دیں اور ان سے علاج کریں تو بیماریاں ہمارے قریب نہیں آ سکتیں۔

لہسن کے چاروںٹی اثرات

- لہسن بخورے کی کھوری کو دور کر دیتا ہے۔
- قلب کے لئے اکسیر ہے، خون چٹا کرتا ہے۔
- درد و دانست کا فوری علاج ہے۔
- ہڈی پریش کا شافی علاج ہے۔

لہسن، کیرلی اور پودینے کی چٹنی

- پانچ دانے لہسن، ایک ٹمسی پودینے کے بیجوں کی اور دو چھوٹی کیرلی (مکئی) ان سب کو سیل بھر پر کٹ کر استعمال کریں یہ چٹنی کھانے کے ساتھ بھی کھائی جاتی ہے۔

فٹنی خواہ

- اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالنا اولیو آئل شامل کر لیا جائے تو یہ دل کو طاقت دیتی ہے۔

منسور (veins) میں سے

- چٹائی ختم کرتی ہے۔
- ہڈی پریش اور کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔

- جسم سے بادی، جیس کو ختم کرتے سے

پانچ ہوئے چھلا ہوا لہسن، ایک گھنٹی پودینے کی بیجیاں اور دو چھوٹی کیرلیاں سیل بھر پر کوٹ کر مزیدار چٹنی بنائیے

لئے مفید ہے۔

- مہوٹے میں بھی کی لاتی ہے۔ اس چٹنی کو اپنے دسترخوان کی زینت بنائیں اور لذت، صحت و دلوں پائیں۔

کھڑی بڑے کمال کی

- اس کے استعمال سے معدے کی تیزابیت، جیس دور ہو جاتی ہے۔

بادام کی گریاں ایک پاؤ لیں اور انہیں گرم پانی میں

- کچھ دیر کے لئے بھگو کر رکھ دیں۔ پھر پانی سے نکالیں اور اوپر کا چھلکا اتار دیں۔ اس کے بعد چھری یا چاقو سے گریوں کے چاول کے برابر باریک کٹوے کاٹیں، پھر دو گلو دودھ میں ایک پاؤ کھویلا کر ٹکلی آٹھ چمچ پکائیں جب دودھ اُدھارہ جائے تو اس میں بادام کی کھڑی ہوئی گریاں ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ دودھ گاڑھا ہو جائے اور گریاں دودھ میں مل جائیں۔ تب اس میں چھوٹی ان پٹی کے دانے اور روہا کیڑوہ ڈال کر چرے سے اتار لیں اور غصٹا کر کے شہد ملا کر بچوں کو کھلائیں۔ یہ نہایت مزیدار اور دماغ کے لئے مفید ہے۔

سیب کا مہر

- چار انڈوں کو ایک پیالے میں پھینٹ کر اس میں ایک کپ شہد ملائیں۔ اس کے بعد

- انڈوں میں سے 4 کپ کھن ملا کر خوب

پیشیں۔ پھر ایک پکا ہوا سیب کاٹ کر

- اس میں کس کر کے بچوں کو کھلائیں۔ اسے بچہ بہت پسند کرتے ہیں اور شوق و ذوق سے کھاتے ہیں۔

پینے اور تارگی کا سلاو

- تارگی کی پھاگوں کو باریک کاٹ لیں اور پینے کو بھی نہایت باریک کاٹ کر ان میں شہد ملا کر رکھ دیں۔

نصف گھنٹے بعد

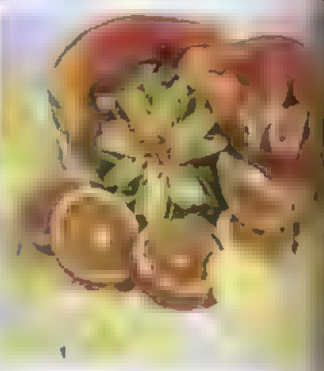
اس میں دودھ یا

کریم ملائیں

اور بچوں کو کھلائیں۔

دل چاہے تو برف میں غصٹا کر کے

بھی کھلایا جاسکتا ہے۔



# آنکھ جیسا کیمرہ کوئی کہاں دنیا بھر میں نابینا پن کی شرح کیوں بڑھ رہی ہے؟

یہ اہم دنا منڑ موٹا بند اور شب کو رات میں نظر نہ آنے کی کیفیت (کورڈےس) میں اور ان کی کمی سے cornea زخمی ہوتا ہے اور بینائی کم ہوتے ہوئے کو بھی سکتی ہے۔ دنا من سے گلوکوما (کالے موتی) کا موثر حد تک مقابلہ کرتی ہے۔ اس دنا من سے بڑھاپے کی وجہ سے پیدا ہونے والی کمزوری کو روکا جاسکتا ہے۔

دنیا میں بینا وئی جس انتہاء سے ترقی کر رہی ہے اور بڑھ چکا، حادثے سے کیمرے تیار ہو رہے ہیں مگر اب بھی آنکھ جیسا کیمرہ ان کوئی نہیں۔ اللہ تبارک تعالیٰ نے ہر انسان کو یہ کیمرہ عطا کیا ہے، چنانچہ اس نسبت خداوندی کی جتنی قدر کی جائے کم ہے۔

## چند اہم باتیں

• بصارت کو قہر پہنچانے والی دنا من کا جزو شکر قدرتی کوٹیاں ہوتی ہیں۔ دنا من A کے دیگر دنا من میں جھلی، ذیری مصنوعات اور مختلف پھل جس میں آسور و پھل شامل ہے۔ اپنی دنا میں کوٹین، وٹمن، وٹمن بھی شامل کرنا ضروری ہے۔ کوٹین ہرے پھل والی سبز یوں اور اٹھنے کی زردی میں پایا جاتا ہے جبکہ زیتون میں بھی سرخ مرچ اور نان کی شکل میں ملتا ہے۔ علاوہ ازیں جست zinc تمام سمندری غذاؤں کے علاوہ گوشت، دہی اور ذیری دنا من کی مصنوعات میں موجود ہے۔ کا جڑ کے بعد پالک کا سب سے زیادہ وٹمن کے حصول کا اہم ذریعہ ہے۔ جین کیروٹین جسم میں جا کر دنا من A بنتا ہے۔ اسی کے سبب آنکھوں کی صحت برقرار رہتی ہے۔

• ہاتھ دھو کر دنا من کرنے سے جسم میں خون کا دنا من بڑھ کر پورے اعضا، عضلات اور دنا من تک پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ آنکھوں میں آکسیجن آمیز خون کی فراہمی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ان کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

• آنکھوں کی صحت کے لئے پانی پینا بہت ضروری ہے۔ کچھ قدرتی ماہرین 8 تو کچھ 12 گلاس دن بھر کی ضرورت سے بڑھ کر پیتے ہیں۔ زیادہ پانی جسم کے معز اور نقصان پہنچانے والے فضلے بھی طرح طرح سے کرتا ہے۔ اس سے آنکھیں بھی صاف اور صحت مند رہتی ہیں۔

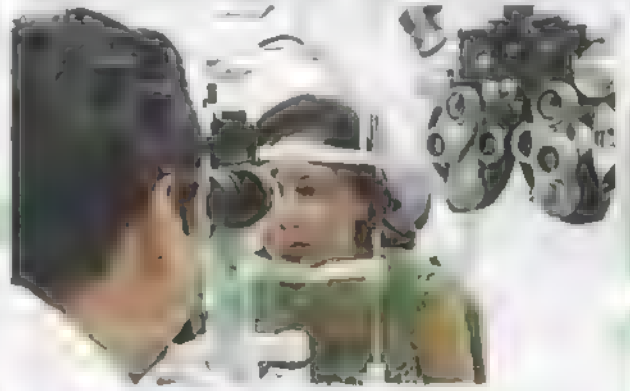
• آنکھوں کی صفائی کے لئے صاف ستھری روئی کو دودھ یا شہد میں بھگو کر استعمال کریں۔ اس طرح صفائی بھی ہوتی ہے اور ان کی صحت اور کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لئے بکری کا دودھ زیادہ مفید سمجھا جاتا ہے۔ خیال رہے کہ جلد کی جراثیم روئی صفائی کے لئے یہ عمل روٹین کے معمول کا حصہ بنایا جائے تو آنکھیں تازہ دم رہتی ہیں۔

بینا کیروٹین جسم میں جا کر دنا من A بنتا ہے، اسی کے سبب آنکھوں کی صحت برقرار رہتی ہے

## احتیاطی تدابیر

• دھوپ میں بیٹھ کر دنا من پونے کے علاوہ کم روشنی میں مطالعہ کرنے سے نظر خراب ہو سکتی ہے۔ گرم پانی سے نہایت وقت کشش کیجئے کہ براہ راست گرم پانی آنکھوں میں نہ جائے۔ سورج کی طرف براہ راست دیکھنے سے گریز کیجئے۔

• آنکھوں کی صحت مندی کے لئے دن میں کم از کم دو سے تین بار خشک پانی سے پھینٹیں، دنا من چھپا دنا من سے آنکھیں نہ صرف تازہ رہیں گی بلکہ یہ بینائی کے لئے بھی مفید ہے۔



سائنس اور طب کہتی ہے کہ آنکھوں کی حفاظت کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ بینائی بہتر بنانے کے لئے حقائق اقدامات کئے جاتے ہیں۔ تاہم یہ جانتا ضروری ہے کہ آنکھوں کی اہم شکایات کیا ہوتی ہیں۔ کالا موتیا اور آنکھ کے پردے کی کمزوری اس کے علاوہ بڑھاپے میں جن عارضوں سے بینائی کو نقصان پہنچتا ہے ان میں ذیابیطس سرفہرست ہے۔ یہ بات واضح ہوتی جا رہی ہے کہ دنا من ناچنا پن یا کمزور بینائی کی شرح بڑھ رہی ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ آنکھ کی ہر تکلیف پر اس کا تدارک کیا جائے، لیکن اسے معمول بھی نہیں سمجھنا چاہئے۔

• آنکھوں کی صحت سے بھی درست غذا کا استعمال ضروری ہے۔ مثلاً دنا من A اور معدنی نمک کو خوراک کا جزو بنانا چاہئے۔ پورے دوشق سے نا نا پڑتا ہے کہ غیر متوازن غذا آنکھ کی صحت کے بگاڑ کا سبب بنتی ہے۔ دنا من A کے علاوہ C اور E کا استعمال جاری رکھنا مفید ہے۔ غذا سے بیٹا وین کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔





# 10 غلطیاں جو دل کی دشمن ہیں

## یہ دل سے خراج وصول کرتی ہیں مگر یہ زندگی ہے کوئی مذاق نہیں

ہر کوئی صحت مند رہنا چاہتا ہے مگر کوشش نہیں کرتا اور دل کو نقصان پہنچانے والی بری عادتیں اپنا کر لیتی ہیں مگر یہ کیسے ممکن ہے؟ ذرا اپنے لائف اسٹائل پر گھٹیں نظر اور اپنی اصلاح کرنا بھی سیکھیں کہ کب تک ناقص غذا اور ناقص لائیو آلودگی کو لازمہ دے کر گزارا کریں یا سکتا ہے؟ چاہے ہمارے ساتھ اور بری عادتوں کا چکر لیں۔ آپ اور ہم آج سے اپنا سہارا خود کریں گے۔

### 1- فی وی دینا

یہ عادت بھی غلطیات کے استعمال اور رجحان سے کم نہیں، گھنٹوں تک ٹی وی دیکھتے رہنا ہرگز فائدہ مند نہیں، یہ وقت relaxation کے مختصر دورا بننے پر مشتمل ہونا چاہئے ورنہ فالج اور امراض قلب کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ سائنس کہتی ہے کہ جسم کا طویل عرصے تک غیر متحرک حالت میں رہنا خون میں شکر کی سطح متاثر کرتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں "وقتے وقتے سے ٹی وی دیکھیں اور اس دوران انہیں اور چلیں پھریں بھی اور دفتر میں فون مٹا ہوا تو کھڑے ہو کر بھی سنا کریں یہ کیا کہ 8 گھنٹے سیٹ پر بیٹھے بیٹھے گزار دیں اور بیماریاں اندر ہی اندر بچتی رہیں۔"

### 2- چھوٹی چھوٹی چاریوں کو نہ رہنا

زندگی میں اگر کسی کا بلڈ پریشر بھی بڑھ جائے تو بھی 50 سال کے ہوتے

90 فیصد

افراد کا بلڈ

پریشر

بڑھتا

ہے۔ اسی

طرح معمولی نزل

زکام، بخار، کھانسی، جھڑپوں کے

درد وغیرہ معمولی عارضوں کے سے خود علاج ہی نہ اپنائیں۔ غرضیت سے رجوع کریں۔ ممکن ہے جو مائع، روادیات آپ کھا رہے ہوں وہ دل کو کمزور کر رہی ہوں اور براہ راست نقصان پہنچ رہا ہوں۔

### 3- خرابوں کو خاطر میں نہ لانا

آپ کھل سونے والوں کی طبی کوفت کو خاطر میں لاتے ہیں مگر خرابے کا مریض Obstructive sleep apnea میں مبتلا ہے۔ اس عارضے کو آپ معمولی نہ سمجھیں اس میں جیلا افراد کی نیند طبی طور پر سانس رککنے کے وجہ سے جاگتی ہوتی ہے اور وہ منہ سے سانس لیتا ہے اس عارضے میں بلڈ پریشر خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے اور دل کا عارضہ بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ مگر خرابے کے مریض پوری رات سونے کے بعد بھی بیدار ہونے پر خود کو تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں۔

### 4- ہر طرح گوشت کھانے کی عادت

بھی کھار گئے کا گوشت کھانے میں کوئی قباحت نہیں مگر اس کو مستقل عادت نہ بنائیں۔ بہت دن تک محفوظ کیا جانے والا سرخ گوشت دل کی شریانوں کو تنگ کرتا ہے اور اس سے بڑی آنت (Colon) کا کینسر ہو سکتا ہے۔

### 5- سگریٹ نوشی کرنا یا سگریٹ پینے والوں کے ساتھ رہنا

یہ دونوں صورت حال شکر سے خالی نہیں، "سگریٹ نوشی باعث ہلاکت ہے" آپ نے لاکھوں مرتبہ اس پیغام کو پڑھا اور سنا ہو گا مگر سگریٹ سے دھیمیان میں دیا۔ یاد رکھئے کہ سگریٹ نوشی دل کی مکمل تاجی ہے کیونکہ اس سے خون میں بے تکلیف بننے کا عمل تیز ہوتا ہے اور ان بے تکلیف کے باعث دل تک خون پہنچانے والی نالیوں تک ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں اس سے شریانوں میں پلاک بھی جمع ہوتا ہے۔ جو لوگ خود سگریٹ نہیں پیئے لیکن دھوئیں سے آلودہ ماحول میں رہتے ہیں وہ بھی اپنی صحت سے ہاتھ دھو بیٹھے ہیں۔ صحت اجزاء اور دھواں ان کی سانس کی نالیوں کے ذریعہ جسم تک پہنچتا ہے اور بالواسطہ طور پر ان کے دل کی بھی متاثر ہوتے ہیں۔

### 6- بادی اور ہجر

اگر آپ زندگی میں تھکرات، بجز انوں اور جذباتی نقصانات جمیل رہے ہوں تو یہ ساری کیفیتیں دل سے خراج وصول کرتی ہیں۔ کوشش کریں کہ باہمی کی کیفیت سے نکلیں، جذبات پر قابو پائیں تاکہ دل کی کارکردگی پر مبنی اثر نہ

پڑے، دباؤ کو اندر ہی اندر چھپانے کے نہ رکھیں یہ خطرناک بات ہے۔ طبی مذاق کریں۔ دوستوں رشتہ داروں سے قربت بڑھائیں۔ کسی ہمدرد سے کہیں میں اور مثبت طرز عمل میں خود کو شریک کر کے دل کی کریں مکمل صحت کیونکہ اگر یہ نہ سنبھالا گیا تو آپ جان سے ہاتھ دھو بیٹھیں گے۔

### 7- بہت زیادہ کھانا

اپنی جسمانی ضرورت کو پہچان کر ناپ تول کے کھانا اچھی عادت ہوتی ہے۔ ضرورت سے زیادہ کھانا ڈپریشن کی علامت بھی ہوتی ہے اگر کسی طرح ضرورت سے زیادہ کھایا جائے تو ورزش ضرور کر لینی چاہئے بلکہ بھوک کا بھوک احساس رکھ کر کھانا ترک کر دینا ہی صحت مندی کی دلیل ہے۔ غذا کو خلق تک بھر لینے سے معدہ ہی نہیں دل کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔

### 8- بڑھتی ہوئی عمر کے فاضلوں کو نہ سمجھنا

بزرگیوں چڑھتے ہوئے تنک جانا اور لطف کا انتظار کرنا، چہل قدمی سے تازہ دم نہ ہونا بلکہ پائے لگنا اور معمولی کام کرتے ہی تنک کا شکار ہو جانا خطرے کی گھنٹیاں ہیں۔ ان علاقوں کو ہم لوگ بیماری کی شروعات نہیں سمجھتے اور دراصل یہیں غلطی کرتے ہیں۔ کیا ہم ہارٹ ایک کے چار گھنٹوں بعد ڈاکٹر سے ملنے چاہیں گے؟

بالی بلڈ پریشر، کولیسٹرول، ذیابیطس، وزن کا زیادہ ہونا، سگریٹ نوشی یہ سارے عوامل دل کے افعال کو خرابے

میں ڈالتے ہیں لہذا مختلف وقتوں میں

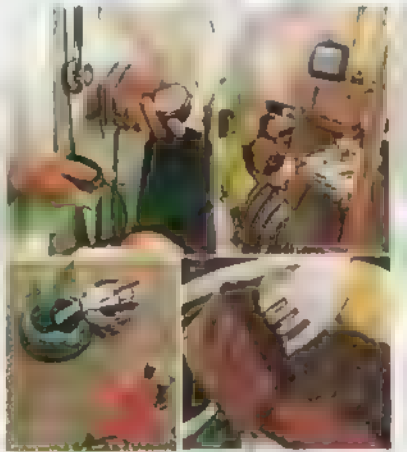
ان کے طبی معائنے ہوتے رہیں تو بہتر ہے۔

### 9- پھلوں اور سبز یوں سے گریز

دل کی صحت برقرار رکھنے کے لئے سب سے اہم غذا نہیں پھل اور سبزیاں ہی ہیں اور ان کے ساتھ ساتھ مٹھریاں، سمام، انار، کم پکائی والا دودھ، دہی، پنیر وغیرہ بھی استعمال کرنے چاہئیں۔ خوراک کا ادھا حصہ پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل ہونا چاہئے۔ جو لوگ دن میں پانچ سے زیادہ مرتبہ پھل اور سبزیاں استعمال کرتے ہیں انہیں اسٹروک اور امراض قلب کا خطرہ کم سے کم ہوتا ہے۔

### 10- تنک کا بکثرت استعمال

بارہا طبی حلقوں نے اس جانب توجہ مرکوز کر دیا ہے کہ غذا میں تنک کا استعمال کم کر دینا ضروری ہے۔ یہ بلڈ پریشر بڑھاتا ہے اور بلڈ پریشر کی وجہ سے گردوں کا کارہ ہو جاتا ہے اور ہارٹ ایک کے امکان بڑھ جاتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر کو یہی 2300 ملی گرم سے کم سوڈیم اپنے کھانوں میں استعمال کرنا چاہئے اور جنہیں بلڈ پریشر کی شکایت ہو جن کی عمر 50 برس ہو جاتی ہو انہیں 1500 ملی گرم تک تنک استعمال کرنا چاہئے مگر اپنا لائف اسٹائل ضرور مد نظر رکھیں۔ ہم آٹا کو جسے دقت سے تنک کا استعمال شروع کرتے ہیں تو ہر چیز میں چٹکی بھر تنک سے ذائقہ دوا تھ کرتے کرتے بیماری کو صحت دیتے ہیں۔ آج سے کم از کم تھوڑی روٹی کھانے کی عادت ہی ترک کر دیں کیونکہ اس آٹے میں تنک کچھ زیادہ ہی مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گھری روٹی میں بجائے تنک کے اسی کے بیج ہیں کرشال کر دیں اور محسوس ملا آٹا کھائیں تاکہ جسمانی صحت مکمل طور پر بحال رہی جاسکے۔







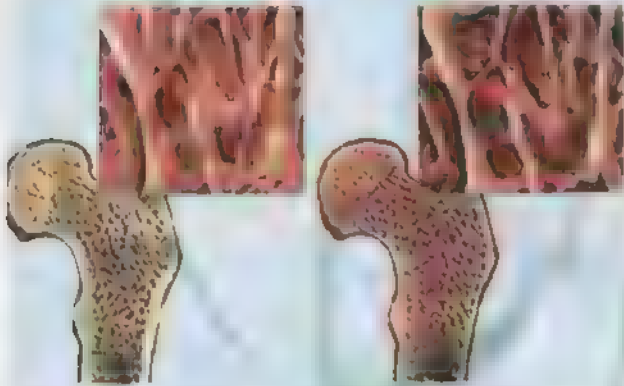
# جوڑوں کی تبدیلی ناگزیر ہو جائے تو.....

وانتوں کے بعد اب کو لہے اور گھٹنے کے جوڑوں کا امپلانٹ مسئلہ نہیں رہا

درخشاں قادری

Normal

Osteoporosis



اوپر آرتھرائٹس ترقی پذیر ملکوں میں پائی جاتے والی جوڑوں کی عام بیماری ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق شمالی علاقوں میں پائنتی شریوں میں گھٹنے کے امراض کی شرح 1 سے 3.6 فیصد ہے۔ دیکھی علاقوں میں یہی شرح 3.6 فیصد ہے۔ اس کے مقابلے میں بھارت کے شہری علاقوں میں اس کی شرح 12.2 فیصد جبکہ دیہی علاقوں میں یہی شرح 5.1 فیصد ہے۔

بہار کی وجہ

بڈیوں کے کناروں پر موجود کارٹیلج یا نرم ہڈی کا ٹھکانہ اور قسٹ ہوتا ہے جس کی وجہ سے مریض کو جوڑوں میں شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ یہ ان جوڑوں کو متاثر کرتا ہے جو جسم کا وزن اٹھاتے ہیں، مثلاً گولے اور گھٹنے وغیرہ۔ یہ درد گاربا کام جن میں پارہ گھٹنوں کو موڑنا پڑے یا ایک ہی حالت میں کرسی پر سے ردینہ کرکام کرنے، بالکل نہ چلنے یا بہت زیادہ چلنے، سونا پنا، جسمانی مشقت، چینیائی اور نلی حوال یا ٹیکسٹائل پارہ قاسمیت ڈائی راجیئر ریت کا جسم کے ہم جوڑوں میں جمع ہو جانا اور جوڑوں کے مٹنے میں کرٹیلج بننے لگنا یا ریزین میٹھا آرتھرائٹس (گھٹنے) ہڈیوں کی کوئی پرانی چھت کے نتیجے میں ہونے والا انفیکشن، ٹی بی، ہڈیوں کو خون کی فراہمی میں کمی یا جوڑوں کے حصے میں کوئی پرانا ٹکڑا بھی آرتھرائٹس کی وجہ ہو سکتا ہے۔

علامات

بے خوابی کا بڑھ جانا، ڈپریشن، عضلاتی درد اور جوڑوں میں سخت آرتھرائٹس کی عام علامات ہیں، جن کا آغاز بتدریج ہوتا ہے۔ صبح سویرے بستر سے نکلنے میں تکلیف ہونا لباس تبدیل کرتے وقت یا سیریاں چڑھتے وقت، ویڈیو پر اٹھنے بیٹھنے میں تکلیف ہونا، کرسی پر زیادہ دیر بیٹھنے سے

درد کا ہونا عام

علامتیں ہیں۔

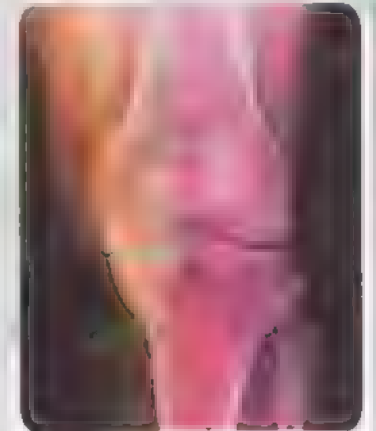
علاج کا

آغاز وزن

میں کمی سے

کیا جاتا ہے

تاکہ جسمانی حرکت



میں بہتری لانے میں مدد ملے۔ جسمانی

دردش مرض کی شدت کو خاص کام کر سکتی ہے بلکہ اس کے بڑھنے کی رفتار کو بھی کافی سست کر دیتی ہے۔

مگر آرتھرائٹس اس حد تک بڑھ جائے کہ جوڑوں میں چٹائی بہت کم یا ختم ہو جائے اور ہڈی سے ہڈی رگڑنے کا عمل شروع ہو جائے تو جوڑا کا آپریشن واحد حل ہوتا ہے، لیکن ماہرین کہتے ہیں کہ آپریشن کے نتائج اسی وقت بہترین ہوتے ہیں جب مریض ابتداء ہی میں آپریشن کروالے، تاخیر ہو جائے تو ادویات اثر نہیں کرتیں۔ بچوں کی کمروری بڑھ جائے تو چلتا پھرتا دھج ہو سکتا ہے۔

Total Replacement

امریکا کے بعد اب پاکستان میں بھی گولے اور گھٹنوں کے جوڑ کی تبدیلی کے آزمودہ اور کامیاب آپریشنز ہونے لگے ہیں۔ صرف امریکا ہی میں ہر سال گولے کے جوڑ کی تبدیلی کے 230,000 سے زائد جبکہ گھٹنے کے جوڑ کی تبدیلی کے 475,000 سے زائد آپریشنز کئے جاتے ہیں۔ پاکستان میں ہر سال 1600 آپریشن کئے جاتے ہیں۔

جدید میں تربیت یافتہ سرجنز، ایمپلائنٹ ڈیزائن، جدید مثل کوالٹی اور آپریشن کی سہولت مہیا کر رہے ہیں لیکن خدا نخواستہ کرسی کو یہ آپریشن کروانا پڑے تو تسلی کر لی جائے کہ جوڑہ ڈاکٹر یا ڈرائیو ہے اسپیشلائزڈ فیلڈ شپ تربیت کا حامل ہے یا نہیں۔ یہ اختلاف صرف ایمپلائنٹ کی پایداری بلکہ آپریشن کے بہترین نتائج کی بھی یقین دہانی کر اٹھتا ہے۔

اعضاء کے جوڑوں کی یہ تبدیلی مصنوعی جوڑ (پروٹھیسز) کے ذریعے عمل میں آتی ہے۔ جدید ایمپلائنٹ ڈیزائن اور آپریشن کے ترقی یافتہ طریقوں کی وجہ سے دیر پا بحالی کی شرح میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ اب 90 سے 95 فیصد مریض ایمپلائنٹ بخش نتائج کی توقع کر سکتے ہیں۔ ان نتائج کا اثر 15 سے 25 برس تک برقرار رہتا ہے۔ ایمپلائنٹ کو قائم رکھنے کے لئے ہڈی کا سہیٹ یا ٹریس فٹ ٹیکنالوجی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ایسے جدید ڈیزائن بھی دستیاب ہیں جن کی وجہ سے گھٹنے 140 سے 150 ڈگری تک گھوم سکتے ہیں۔ خاص طور پر برصغیر پاک و ہند کے گھٹنوں کو موڑ پر، فرش پر بیٹھنے اور نماز کی ادائیگی اسی طرح گھٹنے حرکت دے کر کرتے ہیں۔ لہذا اس ٹیکنالوجی کی وجہ سے حرکت کرنے کی آزادی ملتی ہے۔ فرش پر بیٹھ کر مختلف امور کی پیروی میں درد یا تکلیف کا احساس نہیں ہوتا۔ آج کل مریضوں کی اکثریت کے لئے گولے کے کپ یا ساکٹ میں پریس فٹ طریقے کو ترجیح دی جانے لگی ہے جبکہ ان کی ہڈی میں سمینڈلےس کے نتائج برابریں ہیں۔ اسپیشلائزڈ فیلڈ شپ تربیت یافتہ سرجن سے کروائی جانے والی جدید سرجری کے بہترین نتائج برآمد ہو رہے ہیں۔ ران کی ہڈی کے گولے مختلف ہیزنگ سطحوں کے ساتھ دستیاب ہیں جیسا کہ Cross-Linked Polythelene اور Ceramic Bearing Surface کا انتخاب مریض کی عمر، جسمات اور مثل اگرہی کے مطابق کیا جاتا ہے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ گولے 25 برس تک زیادہ چاق و چوبند انداز میں زندگی گزار سکیں تو صحت کی فکر کیجئے۔ ہڈیوں کا ٹیسٹ کروا کر ٹیکسٹیم اور ڈیمن D کوئڈا کا رزی جزو بنائیں۔ ورزش ترک نہ کریں، دیکھی سے سخت ورزش نہ کریں، آپ کے لئے کیا موزوں ہے اس کی جانکاری کے لئے اپنے فوٹیشن سے مشورہ کرتے رہئے۔ طرز زندگی کے بدلاؤ اعضاء کے جوڑوں کی تبدیلی سے کہیں زیادہ آسان اور بھربہ نسخہ ہے۔ اگر جوڑوں کی تبدیلی ناگزیر ہی ہو جائے تو دو یا تین آرتھو پیڈک سرجنز سے رائے لے کر جدید ترین طریقے سے علاج کروائیں جس کی کامیابی کی شرح 90 فیصد سے زائد ہو۔

# الرجی سے بچاؤ

## دے سے تحفظ

اگر آپ کے بچے میں wheezing کے ساتھ کھانسی اور سانس اکھڑنے کی شکایت ہو تو اور اکثر ایسا رات میں یا صبح بیدار ہونے پر ہوتا ہے، یا قوساؤ کی پسلیاں چلنے لگیں اور دل کی دھڑکن کے ساتھ ساتھ بغل بھی تیز ہو جائے اس

شک موسم میں بچوں اور بڑوں کی کو بھی دہ ہو سکتا ہے۔ یہ الرجی کی ایک قسم ہے، جسے طبی اصطلاح میں Bronchial Asthma کہتے ہیں۔ بیماری کوئی بھی ہو تکلیف دہ ہوا کرتی ہے۔ سینہ بکڑا جانا اور پیچھڑوں سے سسکی کی آواز کا آنا، ساتھ ہی ساتھ سانس لینے میں سخت دشواری ہونا دے کی علامتیں ہیں۔ تکلیف بڑھ جائے تو دورے کی شکل بھی اختیار کر سکتی ہے۔ سانس کی نالی میں تنگی ہونے، پھوس کے تشخ اور سانس کی نالی میں گاڑی رطوبت (خلم) جمع ہونے سے سورش بڑھتی ہے۔

اس جارحیت میں ماحول کے ساتھ ساتھ دراشت کا بھی بڑا عمل ہے۔ کسی زمانے میں برطانیہ، آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں یہ مرض سینے میں آتا تھا۔ اب دنیا کے ہر دوسرے ملک میں کم یا زیادہ شرح دیکھنے میں آتی ہے، مگر اب بھی ملاییشیا اور چین میں سب سے کم شرح نوٹ کی گئی ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ پیچھڑوں کی کوئی دیرینہ بیماری بھی اس کا سبب ہو سکتی ہے۔ اس کے لئے عمر کا تین تین کیا جاتا ہے کہ کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے۔ لیکن بلوغت کی عمر میں یہ مرض لڑکیوں کی نسبت لڑکوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس کی ایک ہی وجہ سمجھ آتی ہے کہ ان میں وائرس کا حملہ، سانس کی نالیاں چھوٹی ہونے کے باعث جلدی جلدی ہوتا ہے۔

دے سے عوامل

جو عوامل دے کی بیماری کے سبب بنتے ہیں ان میں اچانک موسم کی تبدیلی، گردوغبار، سگریٹ نوشی، زیادہ تیز خوشبو کا استعمال، پھلن (پھولوں کے ذریعے یا زرنگ) اپنی بساط سے زیادہ سخت دباؤ، ورزش یا جوڑوں کے دردوں کی ادویات سوا کر کھاتے رہنا بھی ہو سکتے ہیں۔ بعض ادویات معدے میں تیز اثرات کو اچھاتی ہیں اسی طرح نالیوں کی آلودگی اور بچپن میں بار بار مونیہ ہونا بھی دے کا باعث بنتا ہے۔

نیبولائزیشن یا بھاپ لگانا ایک آسان، سہل اور سستا علاج ہے، جو کینک کے علاوہ گھر پر بھی کیا جاسکتا ہے

قوت گویائی میں کی اور پسینہ زیادہ آنے لگے تو خون کا ٹیسٹ اور ایکس رے کرنا لازمی ہو جاتا ہے۔ اس لئے دیر نہ کی جائے بلکہ فوراً سینے کے امراض کے ماہر سے رجوع کر لیا جائے۔

### استعمالی تہذیب

ہر وہ چیز جو الرجی ہو، یعنی جسم اور خون میں الرجی پیدا کرتی ہو اس سے بچا جائے۔ پالتو جانوروں، گھٹوں، بلیوں، پرندوں اور ان کے پردوں سے بھی احتیاط کی جانی چاہئے۔ پرندے جب اپنے پر چھڑاتے ہیں تو س میں بھی رچی کے ثرات ہوتے ہیں۔ اسی طرح قالین پر چھنے والی مٹی بھی اس بیماری کا سبب بنتی ہے۔ نئے بلیاں پائیں تو ان کے انتہائی قریب نہ ہوں اور گود میں بٹھا کر نہ بھلیں۔ مٹی کے لئے کہا جاتا ہے کہ یہ گھر چھوڑ جائے تو بھی چھ ماہ تک الرجی کے اثرات گھر میں موجود رہتے ہیں۔ اسی طرح سگریٹ نوشی سے پرہیز ضروری ہے، خاص کر بچوں کے قریب بیٹھ کر سگریٹ نہیں چینی چاہئے۔ آس کا دھواں بھی خطرناک ہے۔ حلقہ بنیے دے کا موثر علاج نہیں۔ البتہ ماں کا دودھ ایسا اصول اور ٹیس بھانڈ ہے جو اس مرض سے بچاؤ کر سکتا ہے۔

بلڈ پریشر کی کچھ ادویات سانس کی نالیوں کو تنگ کرنے کا سبب بنتی ہیں اور کچھ کھانسی پیدا کرتی ہیں۔ ان کے استعمال سے سانس کے عارضے لاحق ہوتے ہیں، لہذا انہیں کم یا قطعی طور پر استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔ کیمیkal کی بھاپ اور تیز پر فوم سے پرہیز ضروری ہے۔ عدم توازن، ادھر اور علاج مریض کی حالت مزید بگاڑ سکتا ہے۔

### دے کا علاج

اس علاج کے ضمن میں کہا جاتا ہے کہ خاصی خوش رفت ہوئی ہے۔ نیبولائزیشن یا بھاپ لگانا ایک آسان، سہل اور سستا علاج ہے، جو کینک یا گھر پر کیا جاسکتا ہے۔ تکلیف دہ عارضے میں اسٹی بائونک ادویات، آکسیجن اور اسپر کی مدد سے قابو پایا جاسکتا ہے۔

اسپیئر ہرگز بھی آخری دوائی نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس کی معمولی اور کم مقدار میں خون اور پیچھڑوں میں پہنچنے والی دوا انجکشن اور کھانے کی دوا سے کہیں زیادہ مؤثر اور کارگر ہوتی ہے۔ اس طرح علاج سے زیادہ ادویہ کھانے کے صر اثرات سے بچا جاسکتا ہے۔

کئی برس سے Volumatic Space Device کا استعمال بھی رائج ہے۔ اسے سانس کے پمپ کے ساتھ لگا کر دوا کی پوری مقدار پیچھڑوں کی نالیوں میں پہنچائی جاتی ہے۔ رات یا دن کے کسی بھی اوقات میں سانس کی تکلیف ہو تو فوراً اکڑ سے رابطہ کر لینا چاہئے۔



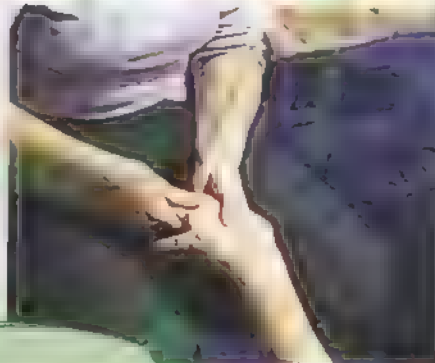
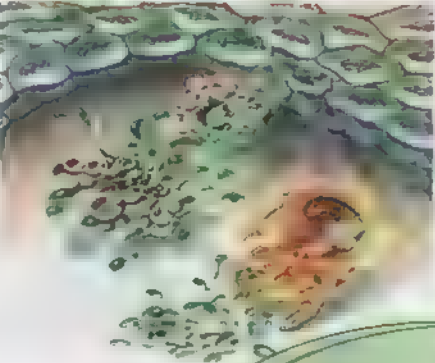
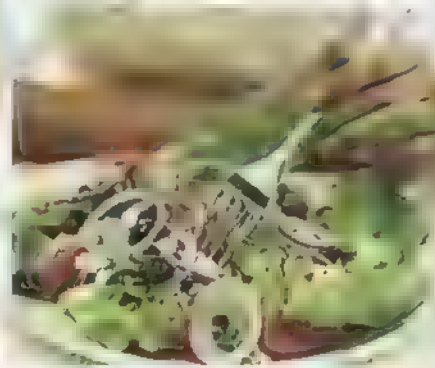
# اب کینسر آپ کی امتگیں نہیں چھین سکتا

## چینی مارشل آرٹ کینسر سے لڑنے کا نیا ہتھیار

ہم نے چیل قدمی کو دے دیا جاسکتا ہے اور چینی مارشل آرٹ کی مخصوص مشقوں (جن میں سانس کی ورزشی اور عضلات کے تناؤ کو کم کرنے کی صلاحیت ملتی ہو) سے مدد ملتی ہے۔

سر کے ساتھ زندہ رہنا پڑے تو کیا کرنا چاہئے؟ یہ سوال انتہائی اہم ہے۔ ایک موقع پر آپ اعصابی طور پر تھک جاتے ہیں، لیکن زندگی جیسی اصولی نکتہ کو رہت کی مانند اپنے ہاتھوں نہ لگتے دیں۔ اگر اپنی زندگی کا دوسرے ساتھ رہنے کے لئے زندگی کو بدلتا ہے تو یہ ہرگز خیر سے کام نہیں۔ سب سے پہلے تو تمام نشہ آور غذاؤں یا مشروبات کو ترک کر دینا پڑے گا۔ پانی زیادہ پینا معمول بنانا ہوگا تاکہ جسمانی فاسد مادوں کا اخراج ہوتا رہے اور جسم میں دوران خون بہتر ہو۔

یہ مختلف ورزشیں جن میں سائیکلنگ بھی شامل ہے، اگر روزانہ کی جائیں تو دل کے امراض پر بھی قابو پایا جاسکتا ہے اور کینسر جیسی بیماری سے دفاع کے لئے بھی ان سے تحریک ملتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ عضلات اور ہارمونل سسٹم کو تھوڑے پھپھتی ہیں یہ غلیوں سے خارج ہونے والی پروٹین اور کینسر کی رسولوں کی افزائش روکنے کی صلاحیت بھی رکھتی ہیں۔



کینسر کا علاج معالجہ وقت طلب ہوتا ہے۔ مسلسل اپنے معالج سے رابطے میں رہنا اور نئی یا کسی پیچیدہ تہذیبی کا فوری طور پر معائنہ کرنا ضروری ہوتا ہے۔

کوئی بھی نئی یا مختلف غذا یا طرز زندگی اپنے معالج کے مشورے کے بغیر اختیار کی جائے حتیٰ کہ ماہرین ورزشوں کے انتخاب کے لئے بھی ماہرانہ رائے لینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ متبادل طریقہ علاج خواہ کتنا ہی سہل محسوس ہو، جب بھی کینسر کے مخصوص ماہر سے مشورے کے بعد اختیار کرنا چاہئے۔ سرجری یا کیموتھراپی کے مراحل میں خاص کر متبادل طریقہ علاج اختیار نہیں کرنے چاہئیں۔ یہ سودمند تو ہو سکتے ہیں، لیکن

کیموتھراپی کے مراحل میں مریضوں کو بدامنی کی شکایات ہو سکتی ہیں۔ ہلدی اور بلو بیریز کا استعمال آنتوں کے افعال کو بہتر بناتا ہے

کینسر سے متعلق طبی ماہرین کیموتھراپی کے مراحل میں نظام ہاضمہ کی ورزشی کے لئے چینی طریقہ علاج ایک پیچھے سے مدد لے سکتے ہیں۔ کیونکہ جدید تحقیق مختلف طریقہ علاج سے استفادے کو یقینی بنا رہی ہے۔ کیموتھراپی کے مراحل میں مریضوں کو بدامنی کی شکایات ہو سکتی ہیں۔ ہلدی اور بلو بیریز کا استعمال آنتوں کے افعال اور خاص کر معدے کی تیزابیت کو کنٹرول کرتا ہے۔

کینسر کے ساتھ جینے میں خاصی مضبوط قوت ارادی کا ہونا ضروری ہے۔ تھکا دینے والی ورزشوں کے خود علاجی یا متبادل طریقہ علاج دونوں ہی فائدے کے ہیئے نقصان دے سکتے ہیں۔





صوفی پروے اور شہزادے کا وہ بیدارشیں کے پڑنے کی قسم میسی ہوں؟

[illegible]



## بلوچی دستکاریاں

یہ کشیدہ کاریاں ہیں یا موتی ہیں آبدار سے....

سعدیہ شفیق

یہ کشیدہ کاری خواتین کے لباس، بلیٹ، شالوں، دوپٹوں، ٹوپوں، پرس، پنڈ، بیکر، کفن کے تانوں، ٹرسے اور وغیرہ بنائے جاتے ہیں ڈیزائن کے لحاظ سے اس کشیدہ کاری کی اورنگی قسم ہیں جیسا کہ

ہمارا ملک پاکستان بزمندوں اور محنت کشوں کا ملک ہے۔ اس کے چاروں صوبوں کا منظر طرز زندگی ہے۔ ہر صوبے کی اپنی دستکاریاں ہیں آج ہم بات کرتے ہیں بلوچستان کی دستکاری اور کشیدہ کاری کے نمونے دیکھیں تو اندازہ ہوتا ہے کہ تاریخ کے کتنے ہی ادوار اور نسل در نسل سینہ بہ سینہ منتقل ہونے والا یہ فن جس جمالیات، تخلیقی حسن اور خوبصورتی کے ساتھ یہاں تک پہنچا ہے۔ بلوچستان کی خصوصاً دیہی علاقوں سے تعلق رکھنے والی

خواتین ان سینکڑوں اقسام کی گھریلو دستکاریوں اور کشیدہ کاری کے نمونوں کو انتہائی محنت، دلچسپی اور انتہاک سے تیار کرتی ہیں

ان کے ہاتھوں کا ہنر ان کا راز انداز سے موتی اور دھاتوں

سے لے کر تعداد ڈیزائن اور کتنی ہی کلر اسکیم سے لے کر جواب

شاہکار تیار کرتا ہے۔ یہاں کے بزمندوں کی دستکاریوں

کی نہ صرف صوبے اور ملک میں مانگ ہے بلکہ بیرون ملک

بھی انہیں برآمد کیا جاتا ہے۔ خاص طور سے خلیجی ممالک میں تو

جیسے بلوچی دستکاریوں کا راج ہے۔

بلوچستان کی خاص دستکاری کشیدہ کاری ہے جو کپڑے پر بھی کی جاتی ہے اور چمڑے پر بھی، چمڑے پر ہونے والی کشیدہ

کاری کو ”چکان“ کہا جاتا ہے۔ چمڑے پر کشیدہ کاری ایک چمڑے سے اوزار کی مدد سے کی جاتی ہے جسے ”کنڈی“

کہتے ہیں۔ اس میں زیادہ تر ریشمی دھاگوں اور جاذب نظر رنگوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جن چیزوں پر یہ دست کاری

کی جاتی ہے ان میں مردانہ و زنانہ چٹیلیں، لیڈ بڑ پرس، ٹینک کور، مختلف چیزوں کے خلاف وغیرہ شامل ہیں کپڑے پر

ہونے والی کشیدہ کاری کو ”دوچ“ کہتے ہیں۔ یہ کام مکمل طور پر ہاتھ سے کیا جاتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ جو

خوشن کاری گریہ کام کرتی ہیں وہ پیشہ منیائے سے کوئی لکیر نہیں لگاتیں، کوئی ڈیزائن نہیں چھپاتیں بلکہ خود سے

ڈیزائن تخلیق کرتی ہیں۔ یہ کام زیادہ تر سبک اور ادنیٰ کپڑے پر کیا جاتا ہے ان کپڑوں پر دھاگوں سے کشیدہ کاری کے

ساتھ ساتھ بڑی تعداد میں شیشے بھی لگائے جاتے ہیں۔ جس سے ان کپڑوں کی خوبصورتی کو چار چاند لگ جاتے ہیں۔

تاریخ

اس قسم میں کپڑے پر بہت باریک اور چھوٹے ڈیزائن قریب قریب ہوتے ہیں۔ رنگوں کا انتخاب بڑی مہارت سے کیا جاتا ہے اور شیشے بھی لگائے جاتے ہیں۔

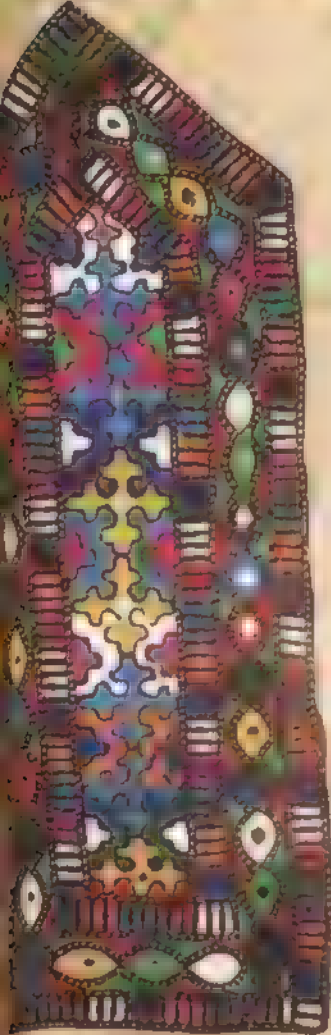
حکومت دستکاروں کو مناسب معاوضہ اور رہنمائی فراہم کرے تو ہمارا ملک یقیناً کثیر زر مبادلہ کا ملک بن سکتا ہے

چند سال

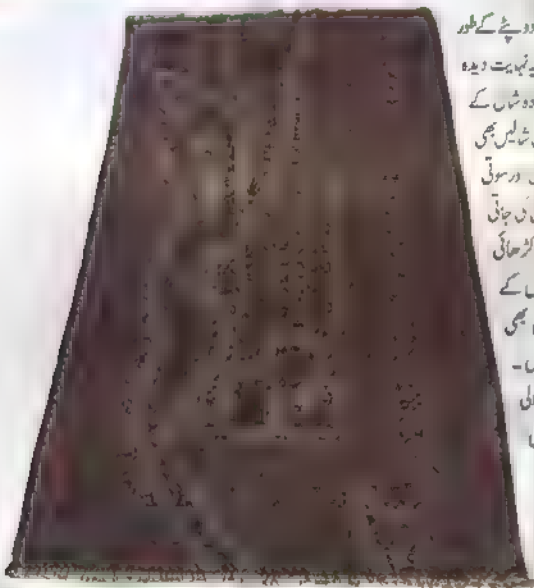
یہ تقریباً سو سال پرانا ڈیزائن ہے جسے چھاپے کے بغیر محض ذہانت اور عرق ریزی سے بنایا جاتا ہے۔ اس میں کپڑے پر موتی دھاگے سے کام کیا جاتا ہے۔

پتنگ

اس قسم میں کپڑے پر ہاتھ کے پنچے کے برابر گولائی اور مربع شکل کے ڈیزائن ہوتے ہیں۔ ہر ڈیزائن میں چار شیشے ضرور رکھے جاتے ہیں۔ یہ کام زیادہ تر قلات میں ہوتا ہے۔







ہے۔ گرم ادنی شالیں خواتین روپے کے طور پر بھی استعمال کرتی ہیں۔ یہ نہایت دیدہ زیب اور ملکہ ہوتی ہیں۔ سادہ شال کے ساتھ خوبصورت نقش و نگار والی شالیں بھی تیار کی جاتی ہیں اس پر ریشی درسونی احاسوں سے خوبصورت نقاشی کی جاتی ہے۔ شالوں پر تلے سے مگی کڑھائی کی جاتی ہے یہ شالیں مردوں کے ساتھ ساتھ بلوچی عورتیں بھی نہایت مہارت سے بناتی ہیں۔ بلوچستان میں تیار کی جانے والی شالیں پورے ملک میں نہایت ذوق و شوق سے مردوں میں اڑی جاتی ہیں۔ لوگ ایک دوسرے کو تحفوں میں بھی انہیں دیتا پسند کرتے ہیں۔ ان کی نقاش اور خوبصورتی کی وجہ سے ہر وہاں ملک بھی انہیں بہت پسند کیا جاتا ہے۔ مگر کے پور سے بنی نوکریاں، چٹائیاں اور دیگر آرامی اشیاء بھی بلوچی دستکاروں میں نمایاں مقام رکھتی ہیں۔ بلوچی خواتین بڑی خاصیت اور نہایت محنت سے مگر کے خشک پتے اکٹھے کر کے اس سے مختلف اشیاء بناتی ہیں جو پورے ملک میں پسند کی جاتی ہیں۔ بلوچستان میں رنگ مرمر سے آرامی اشیاء بنائے کا فن بھی اپنے فروغ پر ہے۔ چاقی سے نہایت اعلیٰ قسم کا سنگ مرمر کا اجاتا ہے جسے کارنگہ کہتے ہیں اس پر نقش و نگار بناتے ہیں۔ سنگ مرمر سے لکھن نرے، ہاتھ نپ، میسر اور دیگر شے بنائے جاتے ہیں جو گھر وں اور دفاتر کی زینت بنتے ہیں۔ لکڑی، کانسی سے بنے برتن اور آرامی اشیاء بھی بلوچوں کی بہترین مادی کی اشیاء ہیں۔ مختلف اور دوسرے سے یہ بنر مختلف اشیاء پر نہایت پارکھ نقاشی کرتے ہیں جو دیکھنے سے تعجب رکھتی ہے۔ ہاتھ سے بننے والی برساتی کھڑکیوں میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ دھات کو چھدنے سے بنے مختلف فرنگوں میں ڈھال کر نقش و نگار بناتے ہیں۔ کچھ مراحل تک شیشے کے ہاتھ سے بنائے جاتے ہیں۔ بلوچی جھکے پورے ملک میں خوش نم نہایت ذوق و شوق سے پہنتی ہیں۔ اس برساتی کو بیرون ملک بھی برآمد کیا جاتا ہے۔ وہاں کی مقامی خوش نمیں منفرد نظر آئے کے لئے رغبت سے نہیں پسندتی ہیں۔

غریبہ کہ ان دستکاریوں سے بلوچستان کی خوبصورت ثقافت اور روایات جھلکتی ہیں۔ یہاں سفر، ہنر سے راستہ فردی قوت موجود ہے۔ اس دستکاریوں سے ہنرمندوں کی محنت، صفائی، حس تخلیق، اعلیٰ مہارت اور ہنر جاتی ذوق کا یہ خوبی اندازہ ہوتا ہے۔ اگر حکومت ان دستکاریوں کے فروغ اور دستکاروں کو مناسب معاونت کی شکل میں رہنمائی فراہم کرے تو یہ دستکاریاں ملک کے لئے کثیر زر مبادلے کے حصول کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔



اس میں زیادہ تر شیشی و صاف کے سے شدہ کاری کی جاتی ہے۔ اس کے موٹے موٹے ٹکڑے لگائے جاتے ہیں۔ یہ ذریعہ کم زیادہ اور کئی میں بنایا جاتا ہے۔

شیشہ

یہ نہایت خوبصورت کشیدہ کاری ہے۔ اسی میں کپڑے پر جو چیزیں بناتے ہیں۔ اس کے ہر چول میں دستخبر رکھے جاتے ہیں کسی لئے اسے نو شیشہ یا ریشی کہتے ہیں اس سے زیادہ تر شیش تیار ہوتی ہیں اور اپنے بھی بناتے جاتے ہیں۔ یہ کام ریشہ اور تیار ہونے والی میں ہوتا ہے۔

ہرات

اس طرح کی کشیدہ کاری میں بھی زیادہ تر سونے و صاف استعمال کیا جاتا ہے۔ البتہ اسے دیدہ زیب بنانے کے لئے چھوٹے پتے و دلوں شیشوں کا استعمال کیا جاتا ہے یہ کام زیادہ تر شالوں پر ہوتا ہے یہ ذریعہ کم زیادہ تر جھلی اور قلات میں تیار ہوتا ہے۔

سہ

یہ کشیدہ کاری ریشوں پر کی جاتی ہے۔ اس کی شیشیں بہت پسند کی جاتی ہیں۔ ہنرمند ہاتھی خوش نم اس ذریعہ میں رنگ و رنگ کی مہارت سے استعمال کرتی ہیں کہ دیکھنے والے کو خود بخود حیرت آتا ہے۔ اس میں بھی شیشے لگائے جاتے ہیں۔ یہ کام زیادہ تر حرات میں شیشی اور مارشیل وغیرہ میں ہوتا ہے۔

اس تمام ذریعہ کے ساتھ کو نور و سوری، رنگ و غیرہ بھی اچھی طرح درجہ درجہ میں ہوتے ہیں۔ شیشہ و کانسی کے ساتھ وہ قاتلین پانی کی صنعت بھی بلوچستان میں زندہ و مدہم سے چل رہی ہے۔

بلوچستان میں ہنرمند ہاتھ سے نہایت اعلیٰ قسم کے قاتلین تیار کرتے ہیں جو ہر کے ہر رنگ و ہر کی زینت بنتے ہیں۔ یہ قاتلین نہایت دیدہ زیب ہوتے ہیں چھوٹے مارے، پھل خوبصورت قاتلین فرنگ میں بند کر کے دکھاتے ہیں، مہماں جانوں اور گھروں کے دیواروں پر خوبصورت بھی لگاتے جاتے ہیں۔ ان قاتلوں میں مہماں، اسرار، شیش، و سوری، بکھری، اور نقاش تیار و غیرہ مشہور ہیں۔ اس کے علاوہ یہاں پائیدار اور خوبصورت جاتے نماز بھی تیار کئے جاتے ہیں۔ بلوچی خواتین ہاتھ سے دریاں بھی بناتی ہیں اور گھریلو اجالوں کی اشیاء بھی "شیشی" ایک پائل

مادی کی لمبچے ہے جس کو پچھنے کے۔ اس کے ہر گھر کے سفر میں، غیرہ کو ڈھپنے کے لئے بلور اجالوں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ زیادہ تر ان کی اور پانی میں بنائی جاتی ہے۔ ان اجالوں کی ہنرمند خواتین ان کو پہلے لگتی ہیں اور پھر لپائی اور چڑائی ناپ ر سونے والی اجالوں سے بنتی ہیں۔ ہر شے کے نقش و نگار بناتی ہیں۔ شیشی کو ایک مینے میں تیار ہوتی ہے پھر اسے پیسے کے لئے اس پاس کے گھروں سے سب خواتین اسے لگتی ہیں۔ یہ ایک قابلِ رحم ہے کہ اسے پیسہ کا متاع نہیں ہوتا۔ یہ شیشی 10 سے 12 روپے تک فروخت ہوتی ہے۔ بلوچستان میں اس قدر کی مختلف شیشی

تیار کرنے کا کام بھی کافی عرصہ سے چھوڑ دیا۔ دکنی تھڈی شیشیوں پر شاندار اور خوبصورت اریاں، دنی، سہ، دنی، کپڑا، دنی شیشی اور کانسی شیشی بنائی جاتی ہیں۔ شیشیوں میں سب سے خاص بلوچی شیشی ہیں۔ یہ شیشی جھکے کی وان سے بنی ہیں اور بڑی شان سے پہنتی جاتی ہیں۔ یہ فن آج بھی پوری آب و تاب سے ساتھ رہا





# کچن اسٹیشنری

وید ہنزیب لوانگری ضرورت ہم سب کو

جنگ جتیاروں کے بغیر کیسے لڑی جا سکتی ہے؟ محبت کا اظہار چھوٹوں اور خوشبوؤں کے گھنٹے کے بغیر اور اس گنگتا ہے اور اپنے بچن کے بارے میں کیا خیال ہے؟ کیا کر اکر می اور برتنوں سے بغیر آپ کچھ کا سکتی ہیں؟ زیر غرہ ویر ملاحظہ کیجیے۔

گلابی کے خوشنما اور دیرینہ مزیدار رنگ، بڑے مختلف سائز میں حاصل ہر درخت پر ملتا ہے۔ اس میں ان میں تواضع کی خاص شادابی جا سکتی ہے۔ مثلاً خشک میوے، چاکلیٹیں، بکسٹن، جنکو، ٹیک، مل کے گلاب یا اپنی پسند کے مطابق جو چیزیں جا کر پیش کر سکتی ہیں۔

آپ کے گھر میں ایسے کالی رنگ ضرور ہوں گے جن کی رنگت اور خوشنما میں ہنوز فرق نہیں آیا ہوگا۔ انھیں ملے کرنے سے بہتر ہے کہ آپ ان گلوں میں دوچھپے کانٹے پھریاں رکھ سکتے ہیں، جو آپ کے باورچی خانے کی خوبصورتی میں اضافہ کرے گا۔

ہاں دستہ آن بھی ہمارے روایتی باورچی خانوں کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کچھ مصلحے پینے کے لیے گراہنڈ ریالینڈرا استعمال نہیں کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو موٹا کھانا اور مصلحہ ضرور کار ہے تو ہاں دستہ سلیپ پر کھیل سہ سے رکھیں تاکہ یہ وقت ضرورت توڑی دستہ بہ وہ جائے۔

ان اسلک فراگت ہیں جد یہ معاشرت و مصلحت کے اصولوں کے عین مطابق کم سے کم روغن سے کھانے پکانے، ستنے وڑکے کھانے کا سامان مہیا کرتے ہیں لیکن ان میں پکاتے وقت لکڑی کے تپچے اور دھوئیاں استعمال کریں اور کسی حالتی تار سے ان کی صفائی نہ کریں۔

آج بھی رویت پسند گمراہ انوں میں اس مسئلہ میں ایک گوشہ سل بنے کے لیے مخصوص کر رکھی ہیں، ان دنوں بھی جب کہ نوؤفیکسروں کی وسیع رینج مارکیٹ میں دستیاب ہے، ان تمام سہولیات کے باوجود بعض مصالکے گھر میں ہی پیچھے جا رہے ہیں اور کھانا میں ان کا الگ اور اچھا کھانا ساز آئینہ محسوس ہوتا ہے، پھر کیوں نہ ایسے بچکان جن میں کھانے والے اگلیاں چاہتے ہو رو جائیں۔

نوٹ: مقدمہ اشادہ برائی انارکلی بازار اور اشادہ کے علاوہ یوہری بازار اور صدر انارکلی بازار اور انارکلی کے جناح روڈ کراچی کے علاوہ ہر سولہ کی ہریڑی مارکیٹوں میں دستیاب ہیں۔





# گھر کا باغیچہ جمالیاتی ذوق کا نمونہ ہو

پھولوں کی آرائش میں بھی توازن کا دخل ہوتا ہے

ارم شفیق

دورہا میں مغربی طرز آرائش آپ کو حیران کر دیتی ہے۔ دیر سے احساس ہونے لگتا ہے، مغرب ہم پر کتنا مہربانی ہو چکا ہے۔ ہماری حکیم اور طرز زندگی کے مختلف زوایے، ہمارا لباس، وقت، زبان اور کھانا سب کے سب مغربی ہو چکے ہیں، لیکن ہم گھر کی اندرونی جگہ کو، اگر توازن میں رکھیں تو، حیران کن منظر نظر آئے گا۔ اس سے ساتھ گھر کے باغیچے کو منفرد انداز سے سجائیں نہ کہ وہاں پر بھی آبشاریں بنا کر اور بڑے بڑے گلہاں رکھ کر جگہ بے کردیں۔ اس سے باغیچے کی روح تو بڑھ سکتی ہے اور وہ بھی مغربی طرز دکھائی دے گا، لیکن اس میں وہ تاریکی نہیں ہوگی جو روح کی ضرورت ہے۔ اس کا احساس بہت کم ہوگا۔ یہاں تک ہاں کا نمونہ بھی پیش کر رہا ہوتا ہے۔

دورہا میں مغربی طرز آرائش آپ کو حیران کر دیتی ہے۔ دیر سے احساس ہونے لگتا ہے، مغرب ہم پر کتنا مہربانی ہو چکا ہے۔ ہماری حکیم اور طرز زندگی کے مختلف زوایے، ہمارا لباس، وقت، زبان اور کھانا سب کے سب مغربی ہو چکے ہیں، لیکن ہم گھر کی اندرونی جگہ کو، اگر توازن میں رکھیں تو، حیران کن منظر نظر آئے گا۔ اس سے ساتھ گھر کے باغیچے کو منفرد انداز سے سجائیں نہ کہ وہاں پر بھی آبشاریں بنا کر اور بڑے بڑے گلہاں رکھ کر جگہ بے کردیں۔ اس سے باغیچے کی روح تو بڑھ سکتی ہے اور وہ بھی مغربی طرز دکھائی دے گا، لیکن اس میں وہ تاریکی نہیں ہوگی جو روح کی ضرورت ہے۔ اس کا احساس بہت کم ہوگا۔ یہاں تک ہاں کا نمونہ بھی پیش کر رہا ہوتا ہے۔

زرد و پیلے رنگ کے پھول پسند کرنے والے افراد زندگی کے مختلف معاملات میں اُمید کا دامن نہیں چھوڑتے

سرخ رنگوں کے پھول محبت اور دل کے احساس جذبات کی عکاسی کرتے ہیں۔ در لوگوں کو خود بخود اپنی طرف مائل کرتے ہیں اور ان پھولوں کا باغیچے میں ہونا اسے منفرد کرتا ہے۔ اگر ان پھولوں کے تمام پودوں کو باغیچے کے ایک حصے پر لگا دیا جائے تو باغیچے کا وہ حصہ نمایاں نظر

باغیچے کی روح ہمیشہ درختوں اور پھولوں سے ہی دوپا ہا رہتی ہے اور ان سے زندگی اور ماحول دوست فضا کا احساس ملتا ہے۔ باغیچوں میں کھلے پھول انسانی زندگی اور شخصیت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ ان میں کون کون سی کائنات نے انسانی مزاج اور نفسیات سے ہم آہنگ



قدرت نے اپنے حسن کے کرشمے کا ایک نمونہ پھولوں کو بے شمار رنگوں سے نوازا کر دکھایا ہے، جو انسان کی دسترس اور پہنچ سے بہت بڑھ کر ہے۔ بہار کی آمد کے ساتھ باغیچوں میں رونق آ جاتی ہے، ہر طرف قدرت کا انوکھا نمونہ پیش کرتے ہیں یہ پھول۔ ہر سال بہار کی آمد پر بڑے پیمانے پر مختلف باغات میں پھولوں کی نمائشیں لگائی جاتی ہیں، لوگوں کی گرم جوشی اور ان تقریبات کو سجانا اس بات کا ثبوت ہے کہ پھول چاہے کسی بھی رنگ کا ہو اس میں خوبصورتی ہوتی ہے اور دیکھنے والے کی نظر خود بخود اس پر ٹھہرتی ہے اور ان پھولوں کو ملا کر جلا کر لگایا جائے تو وہ تسلسل کا احساس بھی بھلا گتھا ہے۔

سب سے پہلے ان رنگوں کے پھول دیکھنے والے کی نظریں وہاں ٹھہری نظر آئیں گی۔ سرخ رنگ کے پھول عام طور پر شادی اور دیگر تقریبات میں استعمال کئے جاتے ہیں اور اگر سرخ رنگ کے پھول تھوڑے قاصیے پر لگائے جائیں تو ان سے بھی باغیچے کی رونق دوگلا رہتی ہے۔ جو لوگ زیادہ سرخ رنگ کے پھول پسند کرتے ہیں اور ان کے درمیان زیادہ وقت گزارتے ہیں ان کی سوچ اور خیالات میں اختصار ہوتا ہے اور وہ دوسری شخصیت کے حامل ہوتے ہیں۔ وقت اور حالات کے مطابق خود کو ڈھال لیتے ہیں۔

سفید رنگ کے پھول باغیچے میں توازن کی علامت ہوتے ہیں۔ سفید رنگ کے پھول ماحول کو پرسکون بناتے ہیں۔ اگر باغیچے میں گھرے اور زیادہ رنگوں کے پھول ہوں تو ان میں سفید رنگ اپنی نمایاں حیثیت رکھتا ہے اور باغیچے میں تسلسل کو برقرار رکھتا ہے۔ سفید رنگ کے پھولوں کو پسند کرنے والوں کی فہمت بہت پرسکون ہوتی ہے۔ وہ ہر معاملے کو آرام اور آہستگی سے انجام دیتے ہیں۔

ان رنگوں کے پھول دیکھنے والوں کو اپنی طرف مائل کرتے ہیں۔ باغیچے میں پہلے رنگ کے پھولوں کی موجودگی امید اور تفریح کے تصور کو پروان چڑھاتی ہے۔ ایسا نہیں کہ پیچھے رنگ کے پھول باغیچے میں زیادہ رونق نہیں لگاتے۔ اگر ان کو ایک جگہ اکٹھا کر کے لگایا جائے تو یہ اچھے لگتے ہیں یا سرخ اور سفید رنگوں کے احراج کے ساتھ ان کو ملا کر لگایا جائے تو یہ ان میں اپنی منفرد حیثیت برقرار رکھتے ہیں۔ عام طور پر سرد اور پیلے رنگ کے پھولوں کو پسند کرنے والے لوگ زندگی کے مختلف معاملات میں امید کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑتے۔

ان پھول اس رنگ کے پھول باغیچے میں گرم جوش پیدا کرتے ہیں اور ان کی موجودگی دوسرے پھولوں کے رنگوں کو ابھارنے میں مدد دیتی ہے۔ مثلاً اگر نارنجی رنگ کے پھولوں کو سفید رنگ کے پھولوں کے ساتھ ساتھ لگایا جائے تو منفرد نگارہ پیش کریں گے۔ نارنجی رنگ کے پھول انسانی شخصیت اور موڈ پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ عام طور پر نارنجی رنگوں کے پھولوں کو پسند کرنے والے لوگ خوش مزاج ہوتے ہیں۔

نیلے اور آسمانی پھول نیلے اور آسمانی رنگ کے پھول باغیچے میں قدرتی نگاروں کا لطف دوگلا کر دیتے ہیں۔ نیلے رنگ کے پھول ماحول کو پرسکون بنا کر کرتے ہیں۔ اگر پہلے رنگ کے پھولوں کو سفید رنگ کے پھولوں اور پہلے پھولوں کے ساتھ لگایا جائے تو باغیچے میں تسلسل کا احساس ملے گا۔ نیلے رنگ کے پھولوں کو پسند کرنے والے لوگوں کا مزاج دوستانہ ہوتا ہے۔ یہ شخص ذہن مزاج کے ہوتے ہیں اور پہلے رنگوں کے پھول باغیچے میں وسعت کا احساس دلاتے ہیں۔

نارنجی اور اخوانی پھول نارنجی اور اخوانی رنگ کے پھول لگا ہوں کو بھلا تو لگتے ہیں مگر سارے باغیچے میں ان رنگوں کے پھول لگالینے سے فضا پرسکون نہیں رہتی۔ ماحول میں ناخوشگواریت کا احساس ہونے لگتا ہے۔ جیز دھوپ میں آنکھوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان پھولوں کو سفید اور پہلے رنگوں کے پھولوں کے درمیان لگایا جائے تو اچھا احساس ملتا ہے۔ عام طور پر اور نوجوان رنگ افراد کے رویے میں بھی کو ظاہر کرتا ہے۔

باغیچوں میں کھیلے پھول، تضامیں  
مہکتی خوشبو انسانوں کو قدرت کے کرشموں کا نگارہ  
کرنے کا موقع دیتی ہے

اور چاہئے گھبائی بھی  
گھر کے لگائے باغیچے میں پھولوں کی حفاظت ہمارا فرض ہوتا ہے۔ ان کو ہر وقت کھاد، پانی اور مناسب درجہ حرارت فراہم کرنا ضروری ہے یہی نہیں کیڑوں سے بچانے کے لئے دوا کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ پھول بڑے نازک ہوتے ہیں، یہ بالکل شیرخوار بچے کی طرح ہوتے ہیں، جنہیں ہمارے شفقت اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ گلوں میں آگ آنے والی خود رو جھاڑیاں صاف کرنا اور صفائی کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔  
غرضیکہ یہ سبھی ہوں اور کسی بھی رنگ کے ہوں مناسب نگہداشت سے اچھے لگتے ہیں اور ایک اچھا سا ہوا باغیچہ گھر کے افراد کے ماحول کو خوشگوار بناتا ہے۔



## کاشی کاری ہمارا ثقافتی ورثہ

جسے دیکھ کر دل میں اپنا نیت کے پھول کھلنے لگتے ہیں

کہا جاتا ہے کہ کاشی کاری کا ہنر وسط ایشیاء اور وسطیوں کے مقامی دستکاروں نے صدیوں پہلے متعارف کروایا تھا۔ شواہد یہ بھی بتاتے ہیں کہ یہ فن 1200 قبل از مسیح میں ایران میں دریافت ہوا۔ جبکہ چند راجوں میں مغربی چین کے شہر "Kashgar" کا ذکر بھی ملتا ہے۔

جنوبی پنجاب صوفیائے کرام کے مزارات، سونے کی دہے سے تو بے پناہ شہرت رکھتا ہی ہے، لیکن یہ نیلے رنگ کے برتن بنانے والوں کا ثقافتی مرکز بھی ہے۔ ملتان میں اس قدیم ہنر کا اپنا ایک الگ اسٹائل ہے۔ استاد محمد عالم جیسے ہنرمند 50 برس سے اس ہنر کے تحفظ و فروغ میں سرگرم عمل ہیں۔ ان کا ادارہ اس ہنر کی مہارت کیلئے میں دلچسپی رکھنے والے طالب علموں کو شہادت کو سر بھی کر دیتا ہے۔ ادارہ شہر کے مضافاتی علاقے میں واقع ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان برتنوں کے خریداروں میں کمی ہوتی جا رہی ہے۔

نثر پور بھی کاشی کے کام کے حوالے سے خاص شہرت کا حامل ہے۔ درگاہ پیر جوڑیل شاہ جیلانی دراصل نثر پور اور ملتان کے کاشی کاروں کی اجتماعی محنت و کارگیری کا بے مثال نمونہ ہے۔ یہاں کی کاشی کاری کا ہنر آپ درگاہ حضرت لعل شہباز قلندر، پھل سرمست، بہشت شاہ (درگاہ شاہ عبداللطیف بھٹائی) و مسجد، درگاہ محمد مینوچ بالا، سندھ میوزیم، مرکٹ ہاؤس حیدرآباد، گورنر ہاؤس، موہن جیلس کراچی، مڈسے ہوٹل پیر ہائی وے، مسجد سردار رحمت خان بلوچستان، جامع مسجد خضدار شاہ جہاں مسجد خضدہ میں دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں اس ہنر کو باقاعدہ صنعت کی حیثیت سے تسلیم کرانے میں کاشی کے کارکن مشتاق احمد کا اہم کردار بتایا جاتا ہے۔

صوبہ سندھ کا شہر بالا جہاں برصغیر ہنر میں دستکاری، سیرکس، ٹائلز، کٹری کے کام، پرنٹنگ، اجڑک، کھادی اور سوزی کی بدولت اپنی ایک منفرد شناخت رکھتا ہے، وہیں نیلے رنگوں سے مزین نفیس برتن بنانے کا گزہ بھی ہے۔ ملک کے دوسرے شہروں کی طرح اب یہاں بھی کاشی کاری گاؤں دیہاتوں کے کمالیوں کا قدیم ہنر نہیں رہی بلکہ "کالج آف ڈیزائن" میں زیر تعلیم طالب علم ہاتھ کے دوسرے ہنروں کی طرح کاشی کاری بھی سیکھ رہے ہیں۔ یہاں کے نوجوانوں میں قدیم فن کیلئے ترقیب دینے کا سہرا اس کالج کے پرنسپل عبدالغنی داؤد پوٹا کے سر جاتا ہے۔

پاکستان ہندی کرافٹ پی آئی ڈی سی کراچی میں واقع ہے۔ یہاں پاکستان بھر کا ثقافتی ورثہ نظر آتا ہے۔ کاشی کاری کے بارے میں نمونے بھی دستیاب ہیں۔ جبکہ پاکستان بھر کے تمام بڑے شہروں میں موجود ہندی کرافٹ کی دکانوں پر بھی آپ کو کاشی کاری کے نایاب نمونے پا سکتے ہیں۔ تو پھر کیوں نا اس مرتبہ عید کے موقع پر مگر کے محل کو ثقافتی رنگوں کی دھنک سے سجا لیا جائے اور اپنا نیت کی ہلک کر کچھ اس طرح محسوس کیا جائے کہ کاشی کے کمال پر مسکرائیں بکھرے نکلیں۔





# 15 منٹ میں ہو سکتی ہے گھر بھر کی صفائی

اُنھیں ذرا ہمت کریں، رمضان المبارک کی آمد ہے

## 3۔ نوشر کی صفائی

کیونکہ ہم روزانہ صبح اس چھوٹی سی مشین میں بریڈ ٹوسٹ کرتے ہیں، جس کے نتیجے میں بہت سارا پتھر اور نوشر کی ٹیلی سلخ اور اطراف میں جمع ہو جاتا ہے۔ اگر ہم روزانہ اس کو صاف نہ کریں تو

اگلے روز ان کڑھس کے گرم ہوتے ہی مخصوص Smell آنے لگتی ہے جو کسی بھی طرح نئے داری خوش ذوق یا مہارت کی عکاسی نہیں کرتی بلکہ اسے مالتون خاندانی بد سیمٹگی کہا جاتا ہے۔

Crumb Tray کو ہماڑ کر صاف سترے کپڑے سے پونچھ لینے سے بھی آسانی سے صفائی ہو جاتی ہے اور اگر آپ ڈش سوپ کی مدد سے اسے تم کے صاف کرنا چاہیں تو یہ طریقہ بھی ٹھیک ہے۔ اس کے علاوہ نوشر کو الٹا پلٹ کر trash کو خارج کریں۔ ڈبل روٹی کے سوکے ذرات اُگت ہو جائیں گے اور اگلی مرتبہ نوٹ بناتے وقت کسی Smell کا احساس نہیں ہوگا۔



ہیں تو اس بارہ روز بدگھر کے کونے کونے کی صفائی کی جاتی ہے، مگر خصوصاً جب عبادتوں کے خاص مہینے آئیں تو ہر بات چاہتی ہے کہ صفائی کے جھمبیلوں سے نہایت چائے۔ صفائی یوں بھی نصف ایمان ہے۔ ہمارا مذہب بھی پاک و صاف زندگی اور بہتر ماحول کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔ بعض کاموں کو کل پر اندھ رکھنے سے کہیں بہتر ہے کہ آج دراندھی مل کر لیا جائے تاکہ بڑے جھنجھوں سے نجات مل جائے۔

## 1۔ ویکیم کپڑے کی جیک کی صفائی

مثال کے طور پر گھر میں استعمال ہونے والے ویکیم کپڑے کی جیک کی صفائی کے لئے سارا دن ہر گز درکار نہیں ہوتا، صرف 10-15 منٹ کافی ہیں۔ کیا آپ برسوں اس کی صفائی نہیں کریں گی اور اگر کہیں اچانک مشین نے کام کرنے سے معذوری ظاہر کر دی تو ہزاروں روپوں کی مشین ناکارہ کرنے سے بہتر ہے کہ 30 سیکنڈ میں کچرے کا ذخیرہ کرنے والا جیک صاف کر لیا جائے اور اگر disposable جیک خشک کیا گیا ہو تو ویکیم کے سوراخ پر شپ ٹکا کر اس جیک کی صفائی کی جائے۔



اس طرح گرد و غبار اُڑ کر آپ کے چہرے کو آلودہ نہیں کر سکے گا۔ مشین کی خریداری کے وقت آپ کو اس کے استعمال سے متعلق ایک کتابچہ ملتا ہے، جس پر صفائی سے متعلق پیشہ دہایات درج ہوتی ہیں اس کا مطالعہ ضرور کریں، اگر اس پر درج ہو کر اسے دھویا جاسکتا ہے تو کچر اُصاف کر کے اس جیک کو دھو لیں اور reattach کر لیں۔ اگر گھر میں چھوٹے بچے یا بالٹو جانور بھی ہوں تو کپڑے والے جیک کی صفائی ماہانہ، چند روزہ دیا جتنے کام معمول بنائیں۔

## 4۔ بچھوں کے بلینڈ صاف کرنا

یہ بھی صرف 15 منٹ کا کام ہے نہ کہ کچھ تو بہتوں یا بچھوں میں رہیں گے، لیکن ذرا صبر کریں ان میں سے کچھ بلینڈ پر مہمانوں کی نظر پڑ جائے تو کتنی بکلی ہوگی اور کتنی بچھائی ہوئی رہی سے ملے تو اس کے بلینڈ پر بھی گرد اُڑ کر گھر کی فضا کو مکمل طور پر آلودہ کر سکتی ہے، وہی گھر سے آپ کے بہت توجہ سے بھایا سنوارا ہو۔ اپنے کنبے کو sinus، الرجی اور

انفیکشن سے بچانے کے لئے بچھائی کے فرش پر صوفوں یا بستر پر کوئی پرانا اخبار یا چادر بچھ دیں۔ اب کسی اسٹول، کرسی یا فولڈنگ ڈیسے پر چڑھ کر پہلے صاف کپڑے سے بلینڈ صاف کریں۔ اب



ایک بوتل پانی بھریں اور اس میں سفید سرکہ دو کھانے کے چمچ کے برابر شامل کر کے چلنے کے بلینڈ پر چڑھ کر کریں اور باری باری تینوں بلینڈ صاف کریں۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ Step ladder پر چڑھ کر ایک بلینڈ کو صاف کر لیں تو اس پر پرانا بچھ کا غلاف چڑھا دیں تاکہ صاف ہونے والا بلینڈ دوسرے بلینڈ کی گرد سے آلودہ نہ ہو سکے۔ اسی طرح لائف لیجر کو بھی صاف کیا جاسکتا ہے۔

تیسرا طریقہ بچھائی صاف کرنے والے طویل سائز کے ڈسٹرک کی مدد سے صفائی کرنا ہے۔ مرکزی شاہراہ اور نچھو علاقوں کے کنبوں کو ہر پختے یا چدرہ دن میں بچھوں کی صفائی کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

## 2۔ کپڑے ماسپرے

گرمیوں میں چھکایاں اور دوسرے کپڑے کوڑے تو لگیں گے۔ اگر یہ حشرات الارض انسان کو نقصان نہ بھی پہنچائیں مگر بھی ان سے بچنے اور خواتین خوفزدہ رہتے ہیں۔ کوئی بھی اپنے گھر میں ان کی پناہ گاہ نہیں بنانا چاہتا۔ ایسے تاریک اور

کوئے کھدروں میں کپڑے مارا دو یا ت ان کی شیشیوں پر درج دہایات کے مطابق اسپرے کریں۔ اگر ان میں سے کسی ایک کیمیائی دوائی مٹی کا ٹیل شامل کرنے کی خصوصی دہایت درج ہو تو بہت احتیاط سے ان کا استعمال کریں۔ خود دستا لے نہیں، کمرے سے چھوٹے بچوں اور کھانے پینے کی ہر چیز الگ کر دیں۔ کم از کم ایک گھنٹہ تک اس کمرے یا کچن کو بند کر دیں۔ تاکہ اور چہرہ پلیٹ کر کپڑے مارا آپریشن



کریں اور بعد میں کپڑوں اور مٹی کو جراثیم کش محلول سے صاف کریں۔





# سرمہ لگانا سنت، روایت اور سنگھار بھی

## مگر اسے ہمیشہ معتبر جگہ سے خریدا کیجئے

یہ خانم

لیا پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے آج سے صدیوں پہلے ہی اپنے ارشاد پاک میں فرمایا تھا کہ ”سرمہ لگایا کرو۔“  
 حب نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم میں آپ کو بہت سی ایسی احادیث مبارکہ ملیں گی کہ جن سے آپ کو سرمے کی افادیت کا پتہ چلے گا۔ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے تمام اعمال اور فرامین ایسے ہیں جن پر عمل کرنے میں ہی امت کی فلاح و بہبود ہے۔ احادیث کے مطالعہ سے ثابت ہوتا ہے کہ محبوب خدا حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم رات کو دو سلائی سرمے کی پہلے انیس آنکھ میں پھر دوسرائی بائیں آنکھ میں پھر ایک ایک سلائی دونوں آنکھوں میں ڈالتے تھے۔

رہنمائی سے سرمے کو آنکھوں کی خوبصورتی کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ مصری عورتیں اپنی آنکھوں کو خوبصورت بنانے کے لئے سرمہ لگاتی تھیں۔ سرمے کے بے شمار طبی فوائد ہیں لیکن اس پر بات کرنے سے پہلے بہتر ہے کہ آپ کو سرمے کے بارے میں بتایا جائے کہ ماسل یہ کیسا جزو ہے اور کہاں سے آیا ہے اور اس کی دیگر تفصیلات کیا ہیں۔

سرمہ کیا ہے؟

سرمہ ایک سیاہ رنگ کا نہایت چمکدار پتھر ہے۔ یہ قدرتی کانوں میں پایا جاتا ہے۔ تحقیقات کے مطابق سرمے میں معدنی سیلیکون کی گندھک بھی شامل ہے۔ پاکستان میں سرمے کا پتھر چترال، کوہستان اور ہاجڑ کے علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ دنیا کا بہترین سرمہ چترال اور صنفیان میں ملتا ہے۔

سرمے کی اقسام

طبی لحاظ سے سرمے کا طراز دھرے دھرے میں سرد اور تیسرے درجے میں خشک ہے۔ سرمے کی ایک قسم ”سرمی“ کہلاتی ہے جس میں سفر (گندھک) اور رنگ (جست) شامل ہے۔ سرمے کی ایک قسم ”سرمہ سفید“ ہے۔ لوگ غلط فہمی اور معلومات نہ ہونے کی وجہ سے سرمے کو سمجھتے ہیں کہ چونکہ یہ سرمہ مٹی، یقیناً آنکھوں کا دشمن اور نہایت نقصان دہ ہے۔ یہ تو سب مرمی کی ایک قسم ہے، لہذا سب مرمی کو آنکھوں جیسی نازک عضو میں کیسے لگایا جاسکتا ہے؟ لیکن بہت سے لوگ



آنکھوں کے لئے مصر ہے۔ 1971ء میں حکومت نے یہ حکم بھی دیا تھا کہ سرمہ میں لیڈ کا تناسب کم ہونا چاہئے اور اس بناء پر سرمے کے لائسنس جاری کئے گئے۔ اب لیڈ کی مقدار کو کم کرنے کے لئے پتھر کو عرقی گلاب میں ڈبوایا جاتا ہے اس عمل سے لیڈ الگ ہو جاتا ہے۔ اس عمل کو سات بار دہرایا جاتا ہے اس کے بعد پتھر کو خشک کر کے تیل یا پاؤں سے۔

سرمے کی افادیت کے بارے میں چند احادیث مبارکہ

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ رسول پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد فرمایا ہے کہ تمہارے سرموں میں سے بہترین انچر ہے۔ یہ بینائی کو روشن کرتا ہے اور پال اکاٹا ہے۔ یہی روایت احمد ترمذی، الحاکم اور ذہبی نے سالم بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے بھی بیان کی ہے۔ انہوں نے اپنے والد محترم سے سنا۔ حضرت بریدہ رضی اللہ عنہم روایت کرتی ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا ”تمین چیزیں بینائی میں اضافہ کرتی ہیں انھما کا سرمہ بہتر ہے کو دیکھنا اور خوبصورت چہرہ لگانا“ حضرت عبداللہ بن عباس نے بیان کیا کہ ”نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے پاس ایک سرمہ ملائی تھی جس میں سے وہ ایک آنکھوں میں تین مرتبہ لگاتے تھے“ (ابن ماجہ)

ابو داؤد کی روایت کے مطابق سرمہ لگانے کا سب سے اچھا اور مفید طریقہ یہ ہے کہ اسے لگائے والا طاق ملائیں ہی لگائے۔

یہ تو ہمیں چند احادیث مبارکہ جن سے سرمے کی افادیت ثابت ہوتی ہیں۔ سبب پاک پر عمل کرنے کے دہرے فائدے ہیں، ایک تو ثواب کا اور دوسرا آنکھوں جیسی قیمتی اور بے مثل دولت کی حفاظت۔

سرمے کے طبی فوائد

اگر زخموں پر سادہ پاؤں اور سرمہ مدھچڑکا جائے تو زخموں سے خون بہتا بند ہو جاتا ہے، جلدی بھر جاتی ہے اور گتے سڑنے سے بھی بچ جاتے ہیں۔

چچک کے علاج  
 اگر چچک لکڑی ہو تو اس دوران چہرے اور رخسار پر سرمہ لگائیں۔ بہتر دھوئے پانی اور کافور میں سلائی ڈبو کر سرمہ آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں اور چہرے پر چچک کے چھالے اور زخم سے محفوظ رکھتے ہو اور اگر چچک کے زخموں کے لئے جسم پر بھی سرمہ استعمال کیا جائے تو زخم جلد ٹھیک ہوتے ہیں اور کالے نشان اور دھبے نہیں پڑتے۔

تکسیر بخون  
 اگر سرمے کو چھائی پر لپک کر دیا جائے تو تکسیر کے لئے شفاء بخش ہے۔ تاک سے بہتا خون رک جاتا ہے۔ سرمہ مسائل لکڑی کی ستر دھانڈے سے لکڑی سے چھڑاندہ ہیں لکڑی نہ جانتے آنکھوں کے لئے امراض ہوں گے جو کہ لکڑی سرمے سے شفاء پاتے ہوں گے۔ سرمے کا استعمال جن لوگوں نے متواتر کیا انہوں نے اس کے بارے میں فوائد بھی پائے آج کے دہرے میک اپ کی جہد و مصروفیت نے آنکھوں کو بہت نقصان پہنچایا ہے بہتر ہے کہ ہم انکے سنگھار کریں بہت پر عملی عمل اور انھیں بھی صحت مند ہیں۔

انتخاب سرمہ ہمیشہ معیاری آؤٹ لیٹ سے خریدیں اور کبھی گھر کا ساوا استعمال نہ کریں۔ بہت احتیاط سے چھاری کے باوجود یہ بینائی کو ستا کر رکھتا ہے



معلومات لئے بغیر اسے استعمال کر کے ناقابل تلافی نقصان اٹھاتے ہیں۔  
 سرمے کو نہایت وقت اسے اتارنا یاد رکھ کر یعنی پچھا جاتا ہے کہ اس کی چمک ختم ہو جاتی ہے اور اس کے نقصان دہ اجزاء بار بار کی رگڑ سے ضائع ہو جاتے ہیں اور ان میں ایسی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے کہ یہ ہماری آنکھوں کے لئے یوں سمجھیں کہ بہت سے مسائل اور بیماریوں میں شفا کی اثرات کا حامل ہو جاتا ہے۔ سرمہ آنکھوں کی تھلیوں اور پردوں پر اپنے شفا کی اثرات ڈال کر مختلف امراض سے نجات کا باعث بنتا ہے لیکن یہ سب فوائد اصل سرمے سے ہی ممکن ہیں۔

سرمہ رسال سرمے کے متعلق حکومتی نوادہ

ماہرین کا خیال ہے کہ سادہ سرمہ سے صحت خراب ہوتی ہے کیونکہ اس میں لیڈ (سیسہ) اور آکسائیڈ موجود ہوتا ہے جو

# آج کر لیں ہیئر ڈائٹ!

کیونکہ بال عمومی صحت کا پیرومیٹر ہوتے ہیں

انہما قاروقی

موسم کوئی بھی ہو، بالوں کی نگہداشت خصوصی توجہ چاہتی ہے۔ میڈیا نے یہ کام خاصا آسان کر دیا ہے۔ پہلے کسی اتنی آسانیاں نہیں تھیں، مگر گھروں میں بڑے کھانے کے ٹوکوں اور پٹکوں کی مدد سے ہر طرح کے بالوں کی دیکھ بھال آسانی سے ہو جاتی تھی۔ مائیکس تیل لگا کر کس کے چوٹیاں بنائیں اور پچیاں ان سے کتراتی پڑتی ہیں، لیکن سمجھدار ہوتے ہی لمبے گھنے بال، کچھ کراچی ماؤں پر فخر کرتی ہیں۔

بالوں کو آپ کی عمومی صحت کا پیرومیٹر کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ یہ ہماری تندرستی و بیماری کا ہر وہ صورتوں میں آئینہ دار ہوتے ہیں۔ تو جراتی میں

آپ نے بہت ہی کم کسی کے بال چھدوسے یا بوسیدہ دیکھے ہوں گے، البتہ یہ ممکن ہے کہ کسی بیماری یا موسم کے بدلنے پر زیادہ بال گرنے لگیں۔ اگر آپ ایک جیسی غذا میں مسلسل استعمال کرنے لگیں یا آپ نے غذائیت بخش غذا میں لینا چھوڑ دیں، جب آپ کو حیرت انگیز حد تک بالوں کی شکایات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ یہ بے روئی، خشک، دوسروں والے اور پکے ہونے کی شکایتیں ہو سکتی ہیں۔

ایک صحت مند اور طرزِ ذائقہ، سوشلکات کا کل پروٹین: غذا میں شامل رکھنے کے علاوہ بالوں کے مخصوص مساج کے لئے پروٹین ٹریٹمنٹ بہت ضروری ہے۔ موسم خواہ کیسا ہی کیوں نہ

ہو، مینے میں کم از کم دوسرے گھر بیلو ٹوکوں کے ذریعے اور

دوسرے یا تیسرے مینے پر پیش طریقے سے پروٹین ٹریٹمنٹ لینے سے نہ تو بال وقت سے پہلے سفید ہوتے ہیں اور نہ صحیح پن یا چھدوسے ہونے کی شکایتیں ہی لاحق ہوتی ہے۔

آئرن: صحت کو لوہے جیسی مٹیوں کا دھار ہو تو موثر ترین پیر ذائقہ یہ ہے کہ آئرن کو خوراک کا بطور خاص جز دیا جائے۔ اس وٹامن کی کمی سے بال دیر تک ہونے لگتے ہیں، یہی غذائی کمی کی ایک اہم نشانی بھی ہے۔

وٹامن C اس وٹامن کی افادیت کو بڑھاتا ہے۔ آپ لیموں پسند نہیں کرتیں تو سٹریو فروٹس

لینے میں کوئی قباحت کیوں ہے؟ مضبوط مدافعتی نظام سے ہی نہیں، دل کی بیماریوں، کینسر، دماغ جیسے مہلک امراض میں یہ فائدہ دیتے ہیں۔ Limonoids یا سارکب ہے جو صف، جلد، بالوں، پیچیدوں، سینے، معدے اور بڑی آنت (قولون) کے کینسر سے مقابلے میں مددگار ہوتا ہے۔ یہ وٹامن بہترین اینٹی آکسائیڈنٹس کی خوبیوں سے مالا مال ہے۔ لیموں کو بالوں پر لگائیے تو



غذائیت بخش خوراک کا استعمال ترک کرنے کے باعث آپ کو بالوں کی مختلف شکایات کا سامنا کرنا پڑتا ہے

جسٹ: بہت روغنی قسم کے بالوں کے لئے بھی اکیس ہے۔ اس کے علاوہ آئرن کو جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔

وٹامن E: سر کی جلد کے خیموں کو تقویت دیتا اور دوران خون متحرک رکھتا ہے۔

وٹامن B: کپیسس عمومی صحت برقرار رکھنے کے لئے توانائی کا بہتر مظہر قرار دیا جاتا ہے۔

جسٹ: (Zinc) پیش جلدی ہونے والی دونوں کے لئے اکیس ہوتا ہے۔

عمومی و مجموعی طور پر صحت مند رہنے کے لئے ضروری ہے کہ ذائقہ اور خوشبودار

کھانوں کے متوالے ہو کر نہ رہا جائے۔

کھانے کی مقدار کو کم کریں اور

جسٹ ہونے کے قصاصات پر رکھیں، کوئی

بھی وٹامن ہیلیٹ یا اضافی خوراک

راتوں رات کرشمے نہیں دکھایا کرتی۔

صبر اور استقلال سے آپ اپنی

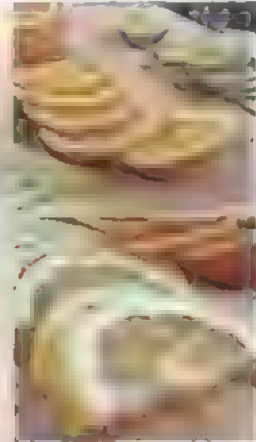
بیر ذائقہ بہتر بنا رہا، کو دوسرے نہیں

میں کی آزمائشی مدت دیں پھر دیکھیں

تیسے میں پسند نہ لگے نظر نہیں آتے۔

بوت صبر نہیں کر پائیں گے یہ آپ کے

بال یا آپ ہی کے ہیں؟







قطر کے اسٹاک مندرجہ ذیل ہیں۔  
یہ دیکھی بھی سوق واکف کی انتظامیہ کا ہے کہ یہاں کے حکام بہت خاص ہوتے ہیں۔ رہنمائی اور سونے پکڑے پر مہارت سے گولڈن اور سلور رنگوں کی تارکشی سے سجایا جاتا ہے۔ ان اسٹاکس کو عربی زبان میں 'مخوک' (Bukhnoq) کہا جاتا ہے۔ قطری روپیہ اس کے ہاتھوں میں رکھے جانے والے ان اسٹاکس کی ہنگامہ پار اور قرب و جوار کے دیگر عرب ملک تک ہے۔

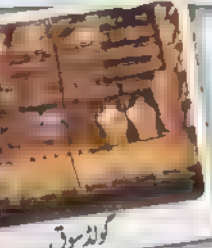
Thobe Al Nashi، عریہ اور Shayla یہ تمام لباس پر وہ نشین خواہن میں بے حد مقبول ہیں۔

تمبے کے برتن کو ہم خاص فوج ہوتے عرب باشندے بغیر وہ دہ دلی جاتے (توبہ) کا شوق رکھتے ہیں۔ اس لئے آپ کو ہر دوسرے بازار میں Brass اور گزری کے بنے ہوئے خوشنما قہوے دانیاں اور پیالے ملیں گے اسی طرح قطری خواتین بہت نازک سے جیلری کمزیر بنائے رکھتی ہیں۔ اس صنعت میں ہنکاروں نے نہایت ہار یک بنی سے شایہ تیار کی ہیں۔

نیشکس کے طور پر Nut کے لئے کاروان مقامی بازاروں میں جہاں آپ کو فاضل آئسکریم اور دوسری اشیائیں ملیں گی وہیں بکھے ہوئے Nut کو شہد ملا کر پیش کرنے کی خصوصیت ثقافت بھی نظر آئے گی۔



قطر کا پہنچ



گولڈن سوق



واکف

بحیرہ عرب کے چڑھتے پانی کی لہریں سوق واکف کی چار دیواری کو چھو کر گزرتی ہیں اور یہاں آنے والوں کو چونکا کر رکھ دیتی ہیں

بھی پیش کرتی ہوئی نظر آئیں گی۔ جو افراد کسی خاتون کے ہاتھ کا خوش واکف کھانا تناول فرماتا چاہے ہوں وہ سوق واکف ضرور جائیں۔ ایسا بھی نہیں کہ یہاں خریداری کے لئے موجود اشیاء کا تنوع نہ نظر آتا ہو۔ روایتی قطری لباس، پرچھوڑ، عام برتن، زیورات مصنوعی اور سونے چاندی کے مصالے، مقامی مٹائیوں کے ساتھ چاکلیس اور دیگر میٹھی اشیاء، چاول، شہ۔ میوہ جات اور پھل غرضیکہ کچھ چیز ہے جو یہاں موجود نہیں۔

حزے کی بات یہ ہے کہ آپ خوشبوؤں کے بین الاقوامی برینڈز کے ساتھ ساتھ مقامی طور پر تیار کئے جانے والے اینٹل آئس کریم کی بھی خرید سکتے ہیں۔ خاص کر ان تیلوں کو بہت تقاسم اور اہتمام کے ساتھ خوشنما بیکنگ میں پیش کیا جاتا ہے۔



آئسکریم

فرائل

قطر میں 18 سے 22 کیرٹ کا اپنا عام ملا ہے اس میں بنے ہوئے نیشکس، میٹھو اور پنڈوں کی پیش بلکہ کھلیاں اور برسلین بھی دستیاب ہو جاتے ہیں۔ خریداری کو یہاں اعلیٰ، بھاری اور پورین جیلری بھی دستیاب ہو سکتی ہے۔ مقامی انتظامیہ وزارت تجارت و معیشت کاغذی سے چیک اور بینکس کا نظام روا رکھتی ہے۔

ناپ تول یا پیمانے میں ڈنڈی نہیں ملتی جاتی۔ یہ لوگ شرعی تقاضوں کو ملحوظ خاطر رکھ کر کاروبار کرتے ہیں۔ دیگر اہم ترین بازاروں میں سوق الاحمد سوق البکر رانی سینٹر سوق نصر بن سیف، سوق الحریہ اور شیخ مال شال ہیں۔ ہر بازار میں نیمہ ہاؤس میں خوشنما کے لئے ہفتہ کا ایک دن مخصوص کیا گیا ہے۔ سیکورٹی کے افراد ان میں کی سختی سے پابندی کرتے ہیں۔ خود آپ کا بیڑہ ختم ہو یا وہاں سے کسی شخص کو دل نہ کر مرد حضرات کسی جگہ چلے جائیں تو انہیں ناکام ہی واپس لوٹنا پڑے گا۔





# کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

میتھس سے چند چیزیں کم کر دیجئے۔ خصوصاً زیادہ دیر ہضم غذائیں کم کر دیں، چاہیں تو زود ہضم اشیاء کا اضافہ کر لیں۔ نیز رات کا کھانا مقدار میں تھوڑا کم بنالیا کیجئے۔

روہ سے کے دوران سر میں درد کی شکایت ہو جاتی ہے، یہاں کیوں ہوتا ہے اور کہاں احتیاج کی چیز ہے؟ ٹھنڈے نم... ملتان

اس مسئلے کے حل کے لئے فوری طور پر اپنے معالج سے مشورہ کر لیجئے۔ بلڈ پریشر کم یا زیادہ ہونے کی صورت میں نیند کی کمی، خون میں شوگر کا تناسب متاثر ہونا اور بسا اوقات خورد و نوش کے اوقات کی تبدیلی وغیرہ عام عوامل ہیں جن کے باعث

روہ سے کے دوران سر درد کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر کی رہنمائی سے وجہ دریافت کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ صحت سے متعلق کوئی وجہ سامنے نہ آئے تو اس کا حل یہ ہے کہ صبح کے کھانے کے آخر میں ایک عدد بھجور تناول فرمایا کیجئے۔ افطار اور صبح کے درمیانی اوقات میں پانی ضرور پئیں، پانی کی کمی سے بھی طبیعت متحمل ہوتی ہے۔

فروٹ چاٹ کے لئے پھلوں کو کٹ کر رکھیں تو ان کی رنگت خراب ہو جاتی ہے۔ اس پر چٹنی بھی چڑھ کر دیتی ہو،



لیکن فائدہ نہیں، اس لئے مجھے کیا کرنا چاہئے؟

انجم بخاری... منظر گڑھ

حمام پھلوں کو کاٹنے کے بعد عیدہ عیدہ بٹر میں رکھئے۔ کیلے اور سیب پریلوں کا رس ڈال کر پلاسٹک ریپ سے کور کر دیں اور فریج میں رکھیں۔ کئی پھل ایک ساتھ رکھنے سے بھی ان کی رنگت خراب ہو سکتی ہے۔

سلاد میں سرخ شل کرنے کے لئے اسے تھوڑا سا پال لیتی ہوں، لیکن وہ زرد ہو جاتی ہے۔ صحیح طریقہ بتا دیں کہ مایہ نیر میں ہبز رنگ کی منہ نظر آئے؟



عائشہ جت... دودھراں

مٹر آٹا لے وقت پانی میں ایک چنگی میٹھا سوڈا شامل کر دیا جائے تو مطلوبہ نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اب آپ شوق سے سلاد بنائیں۔

شی کباب کا تیار کرنا سہل ہو جاتا ہے۔ باب بنانا بھی مشکل ہو جاتا ہے، میں کہاں غلطی کر رہی ہوں اور اس کا کیا حل ہے؟

شازیہ صدیقی... کراچی

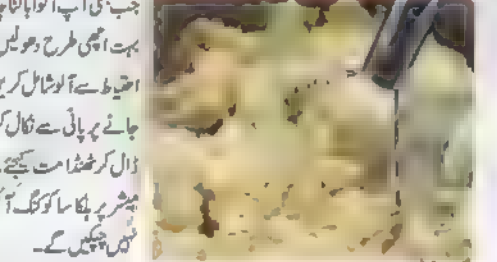
آپ جے کے بجائے روکے گوشت کی چھوٹی بوتلیوں سے کباب بنائیں۔ پنے کی وال کی مقدار زیادہ ہونے سے بھی یہ سنہ پیدا ہو سکتا ہے۔ وال کی مقدار کم کر کے دیکھ لیں آپ کو اندازہ ہو جائے گا، اسی تناسب سے شامل کرتی رہیں۔ نیز ہر ا مصالحہ یعنی ہری مرچیں، بڑا



ضیا، اور ک اور پیاز کو دھو کر خشک کرنے کے بعد چپ کریں اور آمیزے میں شامل کریں۔ ان میں موجود غیر ضروری نمی بھی کباب کے آمیزے کو نرم کرتی ہے۔ بوتلیوں کو بس اتنا گھسیں کہ انہیں پینے یا چوب کرنا ممکن ہو سکے۔ ان تمام باتوں کو پیش نظر رکھیں گی تو آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اس کے باوجود بھی آمیزہ نرم ہو جائے تو ایک گلو میں ایک سے دو درمیانے بریلہ سائز چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ کر بھی طرح گوندھ لیں اور کباب بنائیں۔

آؤ سے نکلس بنانے کے لئے نہیں، ہاں کریش کرتی ہوں تو بھی اس میں آؤ سے نکلو سے رو جاتے ہیں، بھی میٹر پر چپکنے لگتے ہیں اس کا صحیح طریقہ کیا ہے؟

آمنہ مقصود... حیدرآباد



جب بھی آپ آلو بانانا پ ہیں پیچھے انہیں چمکوں کے ساتھ بہت اچھی طرح دھو لیں پھر پانی اُبال آنے پر اس میں احتیاط سے آلو شامل کریں اور درمیانی آؤ پر پکائیں۔ گل جانے پر پانی سے نکال کر ہوا دار جگہ پر رکھیں۔ ان پر پانی ڈال کر خشک کر دیجئے۔ اب پھلکا اتار کر میٹھا کیجئے اور پھر پر ہلکا سا کوئل آؤ لگائیے۔ اس طرح دو میٹر پر نکلس بنائیں گے۔

ہار سے بنے افطار کے بعد رات کا کھانا کھیں کھاتے، وہی کھانا صبح کے وقت سرور کرتی ہوں تو بھی ٹھیک سے نہیں کھاتے۔ کئی دن سے صبح صبح میں دھار رہتا ہے، بتائیے کیا کروں؟

خاندہ رحیم... ننڈو جام

آکھڑ خواجہ اس مسئلے سے دو چار نظر آتی ہیں۔ اس کا حل بہت ہی آسان ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ بچے افطار بھی کریں اور رات کا کھانا بھی کھائیں تو اس کے لئے اپنے افطار کے میٹو پر نظر ثانی کیجئے۔ کئی مرتبہ افطار میں تین چار یا

اس سے زائد ڈشز تیار کی جاتی ہیں اور یقیناً یہ ایک مزیدار چیزیں ہوتی ہیں جو بچوں کی پسند کے مطابق ہوتی ہیں اور وہ شوق سے کھا لیتے ہیں۔ لہذا رات کے کھانے پر انہیں بھوک نہیں لگتی۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ بچے رات کا کھانا بھی اچھی طرح کھائیں تو پھر افطار کے





اگر ہم افطار کے بعد کھانا کھا لینے ہیں تو طبیعت بوجھل اور غصہ کی طاری ہونے لگتی ہے، ایسا کیوں ہوتا ہے اور اس کا کیا حل ہو سکتا ہے؟

تمام دن کے روزے کے بعد ہم کھانا کھاتے ہیں تو ایسی کیفیت ہونا ناگزیر ہے۔ دیگر یہ بعض اوقات صبح کے وقت بیدار ہونے کے بعد سے رات کے تک جاگنے کی وجہ سے نیند کی کمی بھی افطار کے بعد غصہ کی کا سبب ہو سکتی ہے۔ اس کا حل یہ کہ رات کو سو سکے تو بلا ضرورت یعنی کہ عبادت کی معروضات کے علاوہ جاننے سے تھوڑا سا گرہ بچھنے یا پھر نلہر کی نماز کے بعد کچھ دیر آرام کر لیا کریں اور روزہ افطار کرتے ہی پیٹ بھر کر کھانا کھائے کہ بجائے صبح اور افطار کے صبحوں کی نقد رکعتوں کی بجائے۔ آپ افطار کے بعد بھی چاق و چوبند رہیں گی۔

کیا فطر میں ملے، اے پراہوں کی طرح گھر میں انہیں بغیر فرائی کے فریڈ کیا جاسکتا ہے؟ سو رہا تھا۔ راولپنڈی

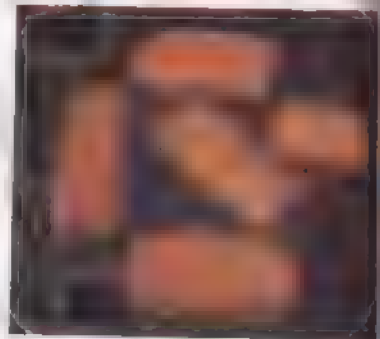


جی ہاں! بالکل کیا جاسکتا ہے۔ پراہوں کا آنا تھوڑا سا سخت کوندہ ہیں۔ ایک مربعہ تیل کر روٹی بنا لیں اس پر تھی لگا کر ٹنگ آٹا چھڑکیں، رول کر کے دوبارہ پڑے کی شکل دیں۔ اسی طرح تمام پڑے بنا کر آدھ کھینے کے لئے قریح میں رکھ دیں، اب ہر پڑے کو موٹی پیسٹک ٹیٹ کی

تہوں میں رکھ کر تیل میں اور فریڈ کریں۔ وقت ضرورت فطر کے بغیر روہیلی آٹے پر فریڈ کریں۔

... میں نے طرح کی چیزیں ایپ فریڈ کرنا ہوتی ہیں۔ ٹکس، ٹکس، کوئی بھی چیز جس میں بڑے گرم استعمال ہوتے ہیں۔ بار بار گرم آئل کو چھنا بہت مشکل ہوتا ہے اور یہ بھی

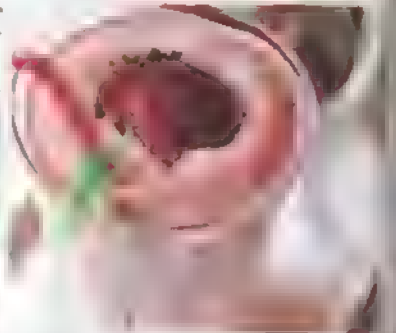
مردہ آقا۔ کوئٹہ ٹکس، ٹکس وغیرہ بناتے وقت پہلے انہیں چھینے ہوئے اندے میں ڈپ کیجئے، پھر بڑے گرم سے کوٹ کیجئے اور ایک پھیلے ہوئے پتھر میں رکھتی چائیں۔ نہیں مشکل تہ میں رکھے۔ پرتے ہر گرمی رکھے۔ تنے سے تیل کم اور کم 20-25 منٹ کے لئے قریح میں رکھے۔ کڑا ہی میں تیل گرم کیجئے اور احتیاط سے تھوڑے تھوڑے فریڈ کیجئے، کڑا ہی میں ڈالتے ہی فوراً چھڑک چلانے یا ڈش تبدیل کرنے



تہ پڑے اس سے بھی ڈنک بھر جاتی ہے۔ آپ بڑے گرم سے بارے میں دریافت کیا ہے۔ اس کے آپ کی بھی مجھ سے کیجئے کہ فریڈ کرنا بہت مشکل ہے۔ اگر میں تیار کرنا چاہوں تو تارہ بڑے کے سلاخوں کے پھولے چھوٹے کھانے کے بعد چھڑک کر لیں اور جب ضرورت استعمال کیجئے۔ انہیں خشک کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی اور یہ زمانہ صبح میں فریڈ میں محفوظ یا جاسکتا ہے۔

میں معائن میں بار بار کے شروب کی جگہ ملک ٹیک تیار کرتی ہوں۔ ٹیک میں برف شامل کرنے پر وہ پانی جیسا

ملک ٹیک کو گرمی رکھنے کے لئے اس میں کریم شامل کی جاسکتی ہے اور اگر کریم استعمال نہ کرنا چاہیں تو پھر آس ٹرے میں پانی کے بجائے دودھ ڈال کر کیڈز بنائیں اور انہیں جلد کرتے ہوئے ٹیک میں شامل کر دیں۔ نیز اسٹراپیری اور چیکو جیسے پھلوں کو دھو کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر فریڈ کریں، انہیں دودھ کے ساتھ پیئرز میں ڈال دیا جائے تو برف شامل کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔



ایک کی تیار میں ملک ٹیک سب سے خرمیں بنائیں، فریڈ میں رکھیں۔

آپ ذرا سے ہال افطاری کے پکڑے اکثر فریڈ جاتے ہیں، میں قریح میں رکھ دیتی ہوں اور اگلے دن انہیں دوبارہ فریڈ کرتی ہوں تو وہ بہت سوتی ہو جاتے ہیں؟

پکڑے جو آپ تیار فرمائی کریں یا فریڈ میں رکھے ہوئے ہوں ان کے سوتی ہونے کی وجہ تیل یا تھی جس میں انہیں فریڈ کرنا ہے وہ بھی اتنا گرم نہیں ہوا تھا کہ ہونا چاہئے۔ تھوڑا سا پکڑے کے لئے تیار کیا جیسے کاسیا یا پھر صرف ایک چھوٹا کڑا فرن کے رکھے ہوئے پکڑے سے تو ذکر تیل یا تھی میں ڈال کر دیکھیں، اگر وہ تہ میں چلا جائے اور چند کیٹنگ میں سب پر نمودار نہ ہو تو اس کا مطلب ہے کہ



اسے تھوڑا سا گرم کرنے کی ضرورت ہے۔ خیال رہے کہ پکڑوں کی اصل لذت ان کے تازہ ہونے میں ہے لہذا اگر زیادہ بنانا چاہتی ہیں تو ہر دیگر چیزوں کی مقدار میں تھوڑی کمی کر لیں کیجئے تاکہ تم پکڑے تازہ ہی کھائے جائیں۔

## Tip of the month Contest کے نتائج

اس کو جیتنے میں اسامہ مہر اسلام (کراچی) نے پہلی پوزیشن حاصل کی۔

### نوٹ

چاندل لکھتے ہوئے کبھی پانی زیادہ ہونے کی وجہ سے چاندل نرم ہو جائیں تو دم پر رکھتے وقت ذیل روٹی کا ایک سلاخ چاندلوں کے اوپر رکھ کر دم دیں۔ اضافی پانی سلاخ جذب کر لے گا۔ اس ماہ کے کو جیتنے میں فویر قاطر (کراچی) اور میرہ خاتون سلاکوٹ رنڈا پناہیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ نی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی مئی تک سب ٹیکیشن۔



Toll Free Call: 0800-32532

or Write to: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan  
or Email: dalda.advisory@daldafoods.com

سفر شفق

بشرطیکہ سیکس کا لازمی جزو ہیں۔ یہ چہرے کی مرقق اور خوبصورتی میں اضافہ کرتے ہیں اور اگر انہیں لگاتے ہوئے دھواں کی بوئیں نہ لگائیں تو یہ دھواں بھی نہ لگے گا۔

بشر کا انتخاب اکثر ختمین کو اچھاؤں میں داخل کرتا ہے۔ یہ بازار میں مختلف رنگوں، اقسام، برائے زہر  
قیمتوں میں دستیاب ہے۔ یہ ٹیوٹا، جی کریم، اوار یا ڈور کی شکل میں دستیاب ہو سکتے ہیں۔

۱۴۰۰

شیرمنا شادب میں آتا ہے جہرے سے بڑا قدرتی میڈیکل آگتا ہے کیونکہ اس میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لئے اس کے بخارات بن کر اڑنے کے قوش نظر نہیں دیتی ہے کہ استعمال کے فوراً بعد ٹیوب انجکشن طرح بن کر اڑیں اور ڈش جہرے پر بھیجی طرح لینڈ کر کے لگائیں۔ جس میں Gel بنیں آج جہرے کو محتاطانہ بننے سے اور گھونڈ کے ساتھ یہ چیز بخیر صورت لگتا ہے۔

محمّد

کہیں ہنر شہب جہت کے بہتر ہوتا ہے کیونکہ اس میں امن ہوتا ہے جو منہ پر ان کا کام کرتا ہے  
ہاں جلد ہو مگر کہیں ہنر بہت عمدہ ہوتا ہے

ماؤڈریش آن

پڑو! بشر! یہ ہے تو اس مقصد پر جدوجہد کیا جا سکتا ہے تاہم ہر نئی جلد کے لئے یہ  
مکمل ترین سے مکمل ترین سے جدوجہد کے سرشار رہنا چاہیے۔ اور خوش رہو! ایک دفعہ  
میں اس سے آپ کو مطلع کروں گا کہ آپ کو جلد کس قسم کی سے آپ سے متعلق ہمارے  
انتخاب کریں گے۔

جزیر

پیش آنے عموماً تیس ہمدانی رگوں گلابی، سرخ اور بھورے رگوں  
میں دستیاب ہوتا ہے مگر آج کل اس کے بے شمار شیزر دستیاب  
ہیں جن سے آپ مختلف شیزر تخلیق کر کے اپنے حسن کو  
شوخی یا سادہ تاثر دے سکتی ہیں۔

بیش آن ہمیشہ اپنی اسکن  
نوں کے مطابق خریدتا  
چاہئے اگر آپ کی اسکن  
نوں گلابی نائل ہے تو  
آپ کے لئے گلابی یا زعفرانی

شہید بہت تیز اور گرا آپ کی اسلحوں کی گولیوں سے ڈر رہا اور ناراضی سے بولی شہید بہتر  
 ہیں۔ اس کے علاوہ شہر کا رنگ آپ کے کھنوں کے رنگ سے متضاد نہیں بننا چاہئے اور  
 کچھ اس کے ساتھ بھی متلون ہونا چاہئے۔

جذبه ریلوے سٹیشن

عطر کا استعمال اس قدر کم ہوتا ہے یا بڑھتا ہے کہ ایک پکڑے ہوئے عطر میں کونڈیشنر اور فیس پاؤڈر کے بعد لگانا بہتر ہے۔  
 اگر عطر میں کونڈیشنر کا اضافہ ضروری طور پر کیا جاتا ہے۔

۲۵۶ مشرکے سے تہہ پاستے اور پورا گانے کے بعد گامیں۔

[illegible]

کتابخانه

[illegible]

ایک نئی طرح پیش کریں۔

نیکو چہرہ

چلو چرو چکے جسے سخت نفرت تاجہ اس لئے اس میں زہی پیدا کرنے کے لئے دوا گہرا شیزہ استعمال کرنا چاہئے۔ رخصا کی ہڈی سے بلشر گواہی میں اسٹروک لگاتے ہوئے کانوں کی لوٹک لائیں۔ رخصا کی ہڈی کے لوپر والے حصے پر تھوڑا سا ہانی لائیں استعمال کریں اور اسے کان کی لوٹک اچھی طرح میں شیزہ کے استعمال کے بعد ہنگ کر لیں۔

پیشگوئی

چھوٹی چہرے کو سلاست کے اعتبار سے عمد ترین کہا جاسکتا ہے اس  
چہرے پر رنڈوں کی بندوں پر بشر استعمال کرتا رہتا ہے اور بندوں  
کے نیچے خنہ پر گہرے رنگ کے شید کا مشرک اس چہرے کی  
خاصورتی کو نمایاں کر کرتا ہے۔

مسجد

اس طرح کے چرے کے لئے ضروری ہے کہ اس کے چڑا ہونے کا تاثر پیدا کیا جائے۔ اس کے لئے ریشادوں کی جڑیں پر اپنی لاش کا استعمال کرنا چاہیے اور ریشادوں کے درمیان سے میٹر لگانا شروع کر کے کان کی ٹوئک بچلائیں اس سے چرے کا میوہ تازہ تر شکم ہوگا۔

جسٹریج کی اسمبلی

آئینہ کیجہ کر مسکرائیں اور اسے گال پر نمایاں ہونے والی جاتی کو غور سے دیکھیں۔ روبرو کی بڑی

جائزہ لیس کہ وہ کہاں ہے چر  
کان کی لو کے نیچے

برپاؤ ڈری سفل

۱۔ وائیں ایک

برائے اور یموں میں

نے ہیں

اور ایک پے، ہے

میں نے پڑھا

بشر میں یہ خاصیت ہوتی ہے کہ وہ بدن کی حرارت سے گہرا ہونے لگتا ہے اس لئے اسے لگاتے وقت شیز کو کھینچنا گہرا ہونے کی وجہ سے ضرورت ہے کہ گہرا ہونا چاہئے۔

بائش لگانے کے لئے ایک بڑا بائش برش سب سے حد اتم ہے۔ ہمیشہ ایچھے ریش والے بائش خریدیں اور برش لٹو پیچ کی مدد سے صاف کر رکھیں۔

بشر کا وقت چھوڑنے سے انوکھا ہوتا ہستمال کی گھٹائی کو ہرش سے apply شروع کریں۔ پتے  
 حصے کو ہرش کرتے ہوئے کان تک ہرش لے جائیں جبکہ موٹے حصے کو ان کی جانب لے جائیں۔

۱۰ اگر آپ چشمہ سبزی میں تو کسی بات کو لکھیں بنا تمہیں کہ خدا اس کی ہڈیوں پر چڑھ گیا بلاشبہ نقشہ ہر فریم کے کاغذ سے نمایاں طور پر نظر آ رہا ہو۔

دور پہاڑ کے لئے پلوڑ بلائیں گے۔ یہ سب چلے کر بحال ہو کر استعمال کریں۔

۱۰ اگر آپ کو محسوس ہو کہ بلشر زیادہ لگ گیا ہے تو بلشر پرش اچھی طرح جھاڑ کر

صاف کر لیں، پھر مجھے سے اوپر کا جانب سادہ برش سے اسٹروک

کے لئے ایک نیا راستہ تلاش کرنا ہوگا۔



افسانہ  
کسم  
منشی پریم چند

قسط نمبر 1

روستہ شہکار افسانے کا انتخاب جس میں عورت کی وفاداری اور خودداری کو بیان کیا گیا ہے

سال میں بہت بات ہے ایک دن شام کو ہوا خوری کے لئے چار ہاتھ کھڑے ہوئے۔ کات ہوئی، میرے پرانے دوست میں نہایت بے تکلف اور زندہ دل۔ آگرہ میں قیام رکھتے ہیں، خوش، شاد ہیں، ان کی ہر حرکت میں نئی بارش ایک دیکھا ہوا ایسا نئی شہر آبی میں سے نہیں آتی۔ پیشہ وکات سے مگر فرق رہنے میں گڑبگڑ میں، ہونکہ زمین آبی ہیں، حالتیں تبدیل آسانی سے ہوتی جاتے ہیں۔ کبھی کبھی مقدمہ مل جاتے ہیں، پہچانی کے بارہا مدت یا مقدمے کا ان کے لئے منور ہے۔ ہر مدت کی چار دیواری کے اندر پائی کھینے ہوئے ہیں چار دیواری سے باہر نکلتے ہیں وہ شاد ہیں۔ جب دیکھتے شہر بستی کے تپے سے سو رہے ہیں، اشد رن رہے ہیں، وہاں رہے ہیں، مجموعہ رہے ہیں۔ ہر کام ہنسنے وقت تو اس پر ہر لمحہ وہ دھن کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے، لہجہ میں اتنا دل پذیر ہے کہ بے اختیار اٹھ جاکر میں چھ جاتے ہیں۔ روحانیت میں شعریت پیدا کرتے، تصوف میں گل وچمن کی ہر دھن

بائے باہر کی خصوصیت ہے۔ وہ جب کھنکھو آتے مجھے پہلے اطلاع دے دیا کرتے تھے، تن نہیں کھنکھو میں خیر متونی دیکھ کر مجھے تعجب ہوا میں نے پوچھا "خیرت؟" ہے، آپ کا ایک یہاں کیسے سو رہا ہو، مجھے اطلاع تک نہ دی۔" ہونے بھائی جان بڑی پریشانی میں مبتلا ہوں آپ کو اطلاع دیکے کاموقع نہ تھا پھر آپ نے کہہ کر پتہ گھر کھینکنا ہوں اس تکلف کی ضرورت ہے کہ آپ میرے سے کوئی خاص امتیاز کریں۔ ایک اشد رن کی معافی میں آپ کو تکلیف دینے آتی ہوں اس وقت ہوا خوری متوی کیجئے اور چل کر میرا قدم سے۔"

"آپ۔ تو مجھے دشت میں ڈال دیا آپ اور قہم؟ مجھے تو دشت ہوتی ہے۔"

"پچھلے پچھلے سے مجھوں تو ڈس۔"

مردوں کی طرف چلے۔

ماتہ خور، شاد، پل اور پل، اچھی سے بعد مسٹر شہر نے اپنی داستان کی شروعات۔

میں نے شادی میں آپ شریک سے گئے تھے۔ اس سے قبل بھی آپ نے سے ایک تیسرا میرا خیال سے۔ ایک طبع نوجوان کی کشش کے لئے جن لوازمات کی ضرورت ہے وہ سب اس میں کافی زیادہ موجود ہیں آپ کا خیال

میں نے یہ جوتی سے کہا "میں آپ سے زیادہ کسم کا مداح ہوں ایسی سلیقہ شعار باجی، متین، خوش مزاج اور حسین لڑکی میں سے نہیں دیکھی۔"

شہر صاحب نے ہاؤس تیسرے کے ساتھ فرمایا "وہی کسم اپنے شوہر کی بے اعتنائی کے باعث رور کر رہی جاتی ہے اس کی رخصتی ہوئی ایک سال ہو رہا ہے۔ اس دوران میں دو تین بار سسرال گئی لیکن اس کا شوہر اس سے مخاطب ہی نہیں

ہوتا۔ اس کی صورت سے بزار ہے۔ میں نے بہ چند چاہا۔ بڑا کر دریافت حال کر رہا مگر میرے خطوط کا جواب دیتا ہے نہ آتا ہے۔ نہ جانے کس کی بی بیات ہو گئی ہے کہ اس نے ریش اختیار کر لی۔ سب سنتا ہوں اس کی دوسری شادی ہونے والی ہے کسم کا برا حال ہو رہا ہے۔ آپ شاید اسے دیکھ کر پہچان بھی نہ ہو سکیں۔ ہمیں پرمانہ کوئی لڑکا نہ دیا مگر ہم اپنی کسم کو پا کر اس کا شکر کرتے تھے، اسے کتنی محنت سے پالا کسم اس کو پھول کی چھڑی سے بھی نہ چھوڑا۔ اس کی تعلیم و تربیت میں کوئی دقیقہ نہ چھوڑا۔ اس نے بی بی اسے پاس نہیں کیا لیکن خیال کی وسعت اور معلومات میں وہ کسی اعلیٰ درجہ کی تعلیم یافتہ عورت سے کم نہیں آپ نے اس کے مضامین دیکھے ہیں۔ لیکن وہ اپنے شوہر کی نظر میں دنیا کی بدترین عورت ہے۔ بار بار پوچھا تو نے انہوں اسے کچھ کہہ دیا ہے یا نہیں، خردہ تجھ سے کیوں برتر نہ خاطر ہے؟" کسم اس کے جواب میں رو کر کہتی تھی ہے کہ مجھ تو انہوں نے کبھی کوئی بات نہ چیت ہی نہیں کی وہ پہلے دن تو راور کے لئے کسم کے پاس آیا تھا۔ میرا خیال ہے کہ اس نے کسم سے کوئی سوال کیا ہوگا۔ اس نے شرم کے باعث کوئی جواب نہیں دیا ہوگا۔ میں یہ بھی مانتا کوئی تیار ہوں کہ اس نے وہ چار بار وہی سوال کیا ہوگا کسم نے سر نہ اٹھایا ہوگا۔ آپ جانتے ہیں وہ کتنی شرمیل ہے اس سمجھتا ہے کہ وہ گئے۔ میں تو گمان ہی نہیں کرتا کہ کسم جیسی لڑکی سے کوئی مرد ہوا اثر ہو سکتا ہے، لیکن طبیعت کی افادہ کو کوئی شہر کرے؟ غریب نے اپنے شوہر کے نام ساتھ خطوط دروازہ سوز میں ڈال دیے ہونے

تھے۔ مگر اس ظالم۔ اس کے خطوط کا کوئی جواب نہ دیا سب ہی خطوط واپس کر دیے۔ میری کسم میں نہیں آتا کہ اس سدا کو یہ رام کروں، میری غیرت تو تھکنا نہیں کرتی کہ خود اس کے پاس کچھ لکھوں اب آپ سے بھی التجا ہے کہ اس میں سے میری امداد کیجئے ورنہ غریب کسم میرا ہے گی اور اس کے بعد ہم دونوں بھی اس دنیا سے رخصت ہو جائیں گے۔ اس کی کوئی بات نہیں سمجھی جاتی۔

شہر کی آنکھیں پر آتے ہوئیں میں بھی بہت متاثر ہوا، سر گری نہ ہوا "میں آج ہی سزا دیا ہوا ہوں، گاہ و اس خود مانگ لوں گے کہ ہر طرح خیر دل کا کہہ دوں گی ورنہ کسم کا زبردستی قیمت کر لوں اور کسم سے یہ سب پر ادا کروں گا۔" شہر صاحب میری سزا، عہد کی پر مسکرا کر بولے "یہ اٹھیں گے اس سے؟"

"یہ۔ پچھلے اتالیق قلب کے جتنے لئے ہیں اس بھی کی آزمائش کروں گا۔" تو آپ کو متعلق کا سیانی نہ ہوگی۔ وہ اتنا متین، اتنا خندہ روا، اتنا مفکر، اتنا راج، تاثرین زبان ہے کہ آپ وہاں سے اس کے مداح ہو کر لوٹیں گے۔ وہ ہر وقت دست بستہ آپ کے دروازہ پر کھڑا ہوگا۔ آپ کی ساری تنہی اور تنہی کی فرو ہو جائے گی۔ میں جانتا ہوں کہ آپ سہمی چاہتے ہیں ایک ایسا دل دینے والا خط لکھیں کہ وہ نام ہو جائے اور اس کے دل میں سو رہا ہو، انسان جاگ پڑے میں آپ کا تازیت منوں رہوں گا۔"

میں آپ سے زیادہ کسم کا مداح ہوں ایسی سلیقہ شعار باجی، متین، خوش مزاج اور حسین لڑکی میں سے نہیں دیکھی

مسٹر شہر شہر شہر نے اس تجویز میں بھی شعریت کا عنصر غالب تھا۔ آپ میرے کسی قصے پڑھ کر رو پڑے ہیں۔ اس سے آپ کو یقین ہو گیا ہے کہ میں جس دل کو چاہوں متاثر کر سکتا ہوں، آپ کو یہ معلوم نہیں کہ ہر شخص میں شعریت ہوتا اور نہ یہاں رقیب القلب۔ جس قصوں کو پڑھ کر شہر صاحب رونے میں آتی تھیں کو سنتے ہی بعض حضرات سے سختی سنیں کہ کتاب پھینک دی ہے، مگر اس وقت نہ تھکنا جینوں کا موقع نہ تھا۔ وہ مجھے سنا دینا چھوڑنا چاہتا ہوں اس لئے میں نے بعد وہ نہ مداح میں کہ آپ کی تجویز پڑھ کر شہر صاحب نے خیال میں آپ نے نہ کات کات مہاجد آمیز اندازہ کیا ہے لیکن میں جھوٹوں کا اور جہاں تک ہو سکے گا ظہر درد کے ساتھ اس کے چند بے نصف کو متحرک کرنے کی بھی خوشی کروں گا لیکن آپ غیر مناسب نہ سمجھیں تو مجھے وہ خطوط لکھ دیں جو کسم سے پہنچے شوہر کے نام لکھے اس سے خطوط تو دہائی دیئے تھے۔ کسم نے پھر زندہ ہے ہوں گے وہ چند خط ضرور اس کے پاس ہوں گی۔ اس خطوط سے مجھے معلوم ہو جائے گا کہ ان پہلوؤں کو لکھنے کی کھانٹش باقی ہے۔"

مسٹر شہر نے جیب سے خطوط کا ایک پتہ نکال کر میرے سامنے رکھا دیا اور بولے "میں سارے خطوط دیتا یا ہوں میں جانتا تھا کہ آپ ان خطوط کو دیکھنا چاہیں گے۔ آپ میں شوق سے دیکھیں کسم میری لڑکی ویسے ہی آپ کی بھی لڑکی ہے۔ آپ سے یہ پڑو ہے؟"







# بچوں سے مدد لیجئے

## کیونکہ یہ ذمہ دار شہری گھر سے ہی بنیں گے

درخشاں فاروقی

بچوں کی چھٹیاں ہوں نہ ہوں ان کی جسمانی اور فکری تربیت کے لئے ضروری ہے کہ انہیں غیر تصالحی سرگرمیوں میں شریک کیا جائے۔ بلاشبہ اسکول میں یہ کمپنیاں اور تقاریر کے مقابلوں میں شرکت کرتے ہیں تو ان کی ذہنی و جسمانی صحت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے تاہم گھریلو کام کاج میں کسی بھی وقت حصہ لیا جاسکتا ہے۔ بچوں کو مکمل طور پر گھر کی صفائی یا کھانے پکانے اور کپڑوں کی دھلائی پر، موٹر نہیں کیا جاتا لیکن انہیں صحت مندر سرگرمیوں میں شریک کر کے ان کی مہارتوں میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

### گھر کے کام کاج میں مدد کی کیوں ہیں؟

- ۱۔ بچوں کی عمر کا بچہ کھانے کے بعد ہڈی پیٹ جتن میں رکھ کر آہستہ آہستہ پیانی کا گلاس چھو کر شیفٹ میں رکھے، غامضی ڈونگی بات سے۔
- ۲۔ تین ۱۰ یا ۱۵ برس کا بچہ ایسا کرے تو وہ سوکھلا دستہ بزرگ شیفٹ کا کام لے سکے گا۔ مہربان والدین کی نظروں میں اپنے لئے خصوصی توجہ اور پیار پا کر اس کی جذباتی تسکین بھی ہوگی اور ترقی یافتہ شیفٹ کے چند کلمات اس کی حوصلہ دہانی بھی کریں گے۔
- ۳۔ بچے سے چنی ہوئی ذمہ داری سمجھنے کے لئے اسے اپنی شہمت سے تیار نہ ہونے کا احساس ہوگا۔
- ۴۔ اس میں کسی کی کامیابی اور ناکامی کے بارے میں بات نہ کی جائے بلکہ یہ صحت مند خواہش جیسے عمدہ خواہش نہیں ہے۔
- ۵۔ مردوں میں بھی ایسے بچے کو گھر سے دور نہ پڑے، بچہ دن ملک تعلیم حاصل کرنے جاتا ہو تو سے بڑا ملک کا کام کاج میں مددگار نہیں ہوں گے۔ وہ حتمی اپنے ذاتی کام خوش اسلوبی سے مکمل کریں گے۔
- ۶۔ تربیت کے ان معمولی پرپیس کو بچہ گھر میں gender مکمل کر لیا کریں تاہم آپ کے بچے اور خیریاں مزاجی ہوتے ہیں پھر مشق کے وقتوں میں نہیں۔ رات کی گھبراہٹ یا نائے والے ہے ایک سبب بچوں کو دیر سے سوئے ہوئے ہوں گے اور بچوں کو گھر کے چھوٹے کام کرتے ہوئے شرم آتا ان کے لئے نقصان دہ ہوگا۔ اس سے متعلق فی الفور قیاس آرائی نہیں کی جاسکتی۔ البتہ لوگوں کی شخصیت کو چکھنا اور مزاج دیکھنا اور مقررہ انداز میں رہنا بہت ضروری ہے۔

### بچے شام کی چھٹیاں پھر کرتے ہیں

- ۱۔ ذرا ملک دھڑلے اور بچوں سے کہہ۔ جہاں بہ تربیتی کا شمار ہوں، فوراً بچوں کی مدد سے انہیں تربیت دے یا کریں۔ ایک صاف ستھرا ۱۵ سترے کر گروہ پر پوچھا جاتا یہ وہ شخص کام ہے بھی نہیں۔
- ۲۔ گھر بچے، بیکہ کیلئے استعمال کرتے ہیں تو کس کا تین صاف کرنے میں بہت حلف محسوس ہوگا۔ جن گھروں میں قاتین موجود نہیں وہاں چھوٹا بچہ کی مدد سے صفائی کرنی پڑتی ہے۔
- ۳۔ انہیں مدد کریں تو بچے میں کامیابی کا طبع محسوس کرتے ہیں۔

### 5 سے 7 برس کی عمر کے بچوں کے کام

- ۱۔ فرش سے سنکوں اور چپس سے غامضی رچیہ اٹھا کر اسٹین میں ڈالنا اپنے ستر کی چادر درست کرنا۔
- ۲۔ اپنے تیلوں کو دھو کر صاف سے رکھنا اور گندے تیلوں کو ہاں سے ہٹانا۔
- ۳۔ پانچو یا نورس کو دھونا پانی نکال کر دینا۔

کھانے کی میز لگانے میں مدد دینی اور بڑی بہنوں کی مدد کرنا۔  
استعمال شدہ برتن اٹھا کر کچن میں رکھنا۔

### 8 سے 10 برس کے بچوں کے کام کاج

- ۱۔ برتن دھو کر پیانی یا پانی کی مدد کرنا۔ دھوئے ہوئے کپڑوں کو تھمنا کر اپنی الماریوں میں ترتیب وار رکھنا۔
- ۲۔ ناشتے کے وقت اپنے فوٹ سے خود سینگ لینا یا فوٹس بنالینا۔
- ۳۔ دو چہرہ یا رات کے کھانے کو خود گرم کر لینا۔
- ۴۔ اپنے پوپ کا رن کو دیکھنا یا سیکھ لیں کبھی ایسی گھر نہیں ہوتیں۔
- ۵۔ وقت ملا کر بڑی کانٹا اور لچھیل میں سیکھنا اور کھانا بنانا۔
- ۶۔ اپنی امی کی چھوڑ دی ہوئی چیزیں (چھری یا چاقو بچوں کے ہاتھ میں دے دیے ہوئے ہوتے ہیں یا کپڑوں کو اس کے ساتھ رکھیں)
- ۷۔ شاپنگ کرتے وقت بچوں کو آزادی سے اپنی چیزیں خریدنے دینا تاکہ ان میں روزمرہ کے سودا سلف خریدنے کی اہلیت پیدا ہو۔
- ۸۔ بچہ دیکھ کر آپ کا کام ہے کہ اپنے اپنی بھانوس میں چلے جائیں اور صحت بخش آئینہ شاہل کرتے ہیں یا صرف جنگ فوڈ کا انتخاب کرتے ہیں۔



10 یا 9 برس کا بچہ کھانے کے بعد اپنی پلیٹ کچن میں رکھ کر آئے یا پانی کا گلاس دھو کر شیفٹ میں رکھے تو وہ سوکھلا کھانا لے گا

شاپنگ کے لئے بہت تنوع

کرنا دہائی محدود پیسے میں خریداری پھینکنا۔

### بچے بہترین مددگار ہوتے ہیں

بچہ کسی عمر کا ہوں جو ہی ذرا سمجھدار ہوتا ہے، بڑوں کی مدد کرنے کے لئے تیار نظر آتا ہے۔ خواہ بچے کھانا کھانے لگتا ہے اور ماں جو کام کرتے جارہی ہو پکا ہے حاصل وہ ان کی مدد کرنا چاہتا ہے۔ یہ بچہ کی فطری خواہش ہے کہ اسے اپنی وقت اور پاس بھی ملے اسکی دھمکانی کرنی اور کوئی آسان کام لے کر دے دیں۔ یہ غمناک بچہ بڑی نہیں کھاتا سکا پھر یا چاقو اس کے ہاتھ میں دینا کو بڑی زندگی کا تجربہ میں ڈالتا ہے، لیکن وہ گھر سے ہونے والی شے بے خطر ہو کر رہتا ہے۔ بچے کی پرورش ٹھیک کر سکتا ہے اپنا بلا کر اٹھا کر ادھر ادھر بھٹو رکھ سکتا ہے۔ اپنے بچوں کے دیکھ کر ٹھیک کر سکتا ہے۔ اپنے شوہر یا شکر سکا ہے۔ اپنا دھو کر شاپنگ سے رکھ سکتا ہے تو چھ چھٹ کا دھن سلیٹ سے بند کر کے رکھ سکتا ہے۔ فریڈرک شخصیت کو منظم انداز میں پر دانا چھٹا کر گھر کی فضا میں اپنی اہمیت منوانے کے لئے بچوں کو اپنا مددگار بنانے پر آمادہ کرنا ضروری ہے۔ وہ ذاتی طور پر مدد کے لئے تیار ہو جائیں تو انہیں دھن میں، نا بھی والدین کی آمد داری ہے۔ اگر گھر میں آپ کی ضرورت بن چکے ہیں تب بھی ان ہی پر مکمل انحصار کرنا بہتر ذمہ داری نہیں۔ آپ کے بچے کس طرح ذہنی و جسمانی سطح پر فعال ہوں گے انہیں ذمہ دار شہری بنانے کے لئے جہاں ان کے حواج ہو جنہاں بانی دہیوں کے اظہار میں بہتری لانے کی ضرورت ہے وہیں جسمانی طور پر بھی ایک متحرک شخصیت کی تشکیل والدین ہی کے ہاتھوں ممکن ہوتی ہے تو پھر ہوجانے شروعات





ماہمیں جو بات جاننے کی کوشش کریں

خوش خبر میں شہرہ دروں ہاں اس نے وہی آراء معمول کی بات ہے وہ ہاں نہیں کہے اور یہ سب کی ضرورتوں کا احساس نہیں ہو سکتا لہذا اسے رہنے کی دعوت معصومہ کرنا ہے حدیث ہو سکتا ہے۔ روٹا پتی نیکیات اور حساسیت کو ظاہر کرنے کا وسیع و عمیق ماحول میں ہے کہ جتنے ہی پیشان ہو جاتی ہیں جو قدرتی عمل ہے لیکن اسے زیادہ بستر ہے کہ آپ اس کو نہ دے دے کی خوش آئیں جن کا باعث آپ کا چہرہ رہے گات تاکہ اس کی ضرورت کی تکمیل ہو سکے۔

میر خوارق بنو ہوا۔ وہ رات میں اس علاقہ و دیہات کا ٹھیکس گیر ہوا تھا۔ تب بھی وہ بچپن کا افسانہ کر کے ہیں۔ صبح برائے نام چار سو گناٹے کا ٹھکانہ تھا۔ بن ہوا کے لئے شریعہ میں چنے کے دو گنا وقت ملے کرنا صاف مشکل ہوتا ہے۔ اس میں بھی وہ اپنی روش سے قسطنطنیہ کی سڑک پر گزر کر جاتی ہے جو بچے والے کے دور پر عمل رہے ہوئے ہیں وہ یہ کہ اسے اس طرح گھنٹے دوسرے ہیں اور وہ اسے سے بلکہ اٹھتے ہیں

دیکھو وہ کادو چنے والے بچے وہاں اٹھتے ہیں جسے جوں کی شکریت

کہیں کہتے ہیں کہ مال مال کے دو گنا کا وہ غیر اہل سبکی

قریب ہیں اکثر والدین سوچتے ہیں کہ بچہ کو ہر وقت گود میں اٹھائے رکھے سے اس کی عادت خراب نہ ہو جائے لیکن یاد رکھئے پیدائش کے بعد اس کی چند ماہیں ایسا کچھ نہیں ہو سکتی کیونکہ اسے زیادہ توجہ دینا کہ اس کی شخصیت میں خود اعتمادی پیدا ہو کر بچہ دروازے پر آتا ہے گود میں لے لیں یہ سچ نہیں ہو کر رہتا ہو جائے گا۔

عنوان ہے کا پڑا، جسے بھی گیا ہوتا ہے وہ بے چین ہو کر رہتا، شروع کرتے ہیں کیا، لایہ فوراً تبدیل کر دیتا کہ سچے-سچے کسی قسم کی ایجنسی یا سوسائے سے محفوظ رکھا جائے گا، اگر ایسا طریقہ اختیار شدہ پرائیڈ کو فروخت ہے تو سہ ماہی میں بچے کو شک و شبہ کتنی ہے، ہمارے کا اگرچہ سوئس میں رہنے لگے تو فوراً انہیں چیک کر رہ ضرورت ہو تو وہ یوں ہیں کہ سچے بے شک ہو جائے تو وہ انہیں بے دلتے وقت سچے کو اچھی طرح صاف کریں اور پھر وہ بھی جیسا کہ صرف تپکیں اور بے دلتے ہیں۔

دور ہوئے کے باوجود چونکہ دور رہا ہے یہ جگہیں ہو کر نیاں لپٹے بستر مزہ سے مار رہا ہے ملائی نئی مٹھلیاں  
کے کان میں گڑ رہی ہے تو اس علامات میں کہ آپ کا بچہ جس قسم کی تکلیف میں مبتلا ہے بادرکھئے کہ مہر جی دور  
لانے کے بعد چونکہ کوڑا ضرور ملائیں تاکہ بچہ سے زائد وہاں خورج ہو جائے اگر بچہ ڈنکا کھانے لے رہا تو اسے  
اندھے پر پیٹ کے بل اٹھائیں اور اسے پشت سے سہلائیں تاکہ اس کے پیٹ میں زور ہو جائے اور وہ با آسانی  
کار لے سکے بچہ کا پیٹ باندھ کر ہستہ ہستہ ہلاتے ہیں۔ بے پناہ سکون کا سبب خفا ہے ہاتھوں میں جاتی  
شکایت میں اگر سب کچھ کو سینے سے چمکا کر اس کی پیٹھ سپرد کر دیں یہ سکون ہو کر ہو جاتا ہے۔ چونکہ مسلسل رہ  
رہا ہو اور چپ نہیں ہو رہا تو فوراً ہی طور پر ڈنکے سے رجوع کریں بخیر یا بھلائی کی علامات ظاہر ہونے پر بچوں  
کے کچھ شلٹ سے رجوع کرنا ضروری ہے۔

شیرخواروں میں اس بات کی شدید خواہش

پائی جاتی ہے کہ انہیں سینے سے لگایا جائے

پیار سے چمکا راجے لڑاٹھائے جائیں

ایک ضابطہ کے تحت ماں کے دھم پر کپڑے کی کٹی تہہ جو دروازے سے ایک تہہ پر آگئی تپو۔  
 ضرورت ہوتی ہے سردی ہو یا گرم کپڑے کو فائدہ بلکہ گرم پانی کے ٹھیلے ان کی گرمیوں میں ٹھیلانے  
 کپڑے پہنا جس سے جبکہ ٹھنڈے دنوں میں ادنیٰ لباس نہ بن کر میں اون کی گرمی کا استعمال کر میں تاکہ کپڑے نہ  
 کو فربش محسوس کرے سردیوں میں کپڑے گرم رکھیں یہ گرم کپڑوں میں خود کو پرسکون محسوس کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ جب ماں کپڑے  
 بدل کرتے وقت اسے گرم کر ماحول سے اخلاقی ہے تو وہ رو پڑتا ہے لیکن جیسے ہی آپ اسے دوا دے کپڑے پہنانا مطمئن کر  
 دیتا ہے تو وہ چپ ہو جاتا ہے۔

سادا وقت رونے کی بجائے گود میں اٹھا کر کمرے میں ہی ادھر ادھر چلنے سے بھی رو نہ دینا بھولی کر خاموش ہو جاتا ہے بچہ سادہ وقت رونے کی بجائے گود میں اٹھا کر کمرے میں ہی ادھر ادھر چلنے سے بھی رو نہ دینا بھولی کر خاموش ہو جاتا ہے بچہ سادہ وقت رونے کی بجائے گود میں اٹھا کر کمرے میں ہی ادھر ادھر چلنے سے بھی رو نہ دینا بھولی کر خاموش ہو جاتا ہے

۱۔ یہ جلد ختم ہوتا ہے اس لئے بچے کو بار بار فیڈ کروانا ضروری ہو جاتا ہے۔

[illegible]

یہ سوچیں آنا چاہئے۔

تھی۔ میں ابھی بھی بچہ تھیں اس لئے بھی رہتا ہے کہ اسے ماں یا گھر کا کوئی فرد گوشہ نشین کر دے یا ذرا سبک دے تاکہ وہ گھر کی بات چیت سے غائب ہو جائے۔ میں اس بات کی شدید غرضداشت رکھتی تھی کہ وہ گھر سے دور رہے تاکہ وہ گھر کی بات چیت سے غائب ہو جائے۔ میں اس بات کی شدید غرضداشت رکھتی تھی کہ وہ گھر سے دور رہے تاکہ وہ گھر کی بات چیت سے غائب ہو جائے۔

# نئے دن کی شروعات کیسے ہو؟

ڈسپلن اپنانے میں، دیر ہی کتنی لگتی ہے؟



بعد گھر سے دیر رہنا  
نچوں کے مفاد میں نہیں تو  
یقیناً وہ دشمن کے منہ بٹ  
کی پابند ہو جائیں گی۔  
یعنی وقت پر سوئیں تو ہی  
لگے روز بھاشا بھاشا رہیں  
گے۔ وقت پر تیار ہی ہوگی  
اور ناشتے میں بھی دلچسپی لیں گے اور اچھے مزاج کے ساتھ نئے دن کا آغاز ہوگا۔

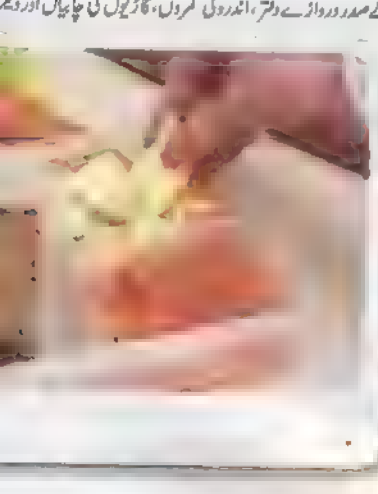
ناشتہ میں وقت کی بچت کا تھکا کا پ

علیٰ الصبح ایک طرف اٹھ کر آیا، دلیوں کے پیالوں کی صفائی، بھنن، پیام  
یا شہد کے بچے اور مٹریاں اور ذیل روٹی کے ٹوسٹ بنانا، کسی نے چل کھانا  
ہے، کسی نے چائے اور پاپے تو بہتر یہی ہے کہ کم از کم اٹھنے تو رات کو  
اُپال کر کر کے جاسکتے ہیں۔ کرا کر ہی رات ہی کو یہ پڑھا دیتے، باقی  
چائے تو تازہ ہی بنتی ہے۔ ٹوسٹ بھی وقت کے وقت گرا، گرم ہی بسے لگتے  
ہیں۔ کم از کم صبح کے وقت کرا کر کی آٹمی کرنے کا یہ سزا اچھا تو نہیں ہے  
گا۔ پھر تو جیسے جیسے تیار ہوتے جائیں آتے جائیں ناشتہ کرتے جائیں۔ اتنی ہی  
کوشش اور کر لیں کہ ہر پچہ ناشتے کے بعد وادے کر لیں۔ ناشتہ کرنے میں کوئی  
ڈیڑ گھنٹہ، رات کو کوئی بھانہ کرے۔ اس کے لئے ہاؤس کو خاص احتیاط کرنی  
چاہئے۔ اگر پچہ گھر کا ناشتہ کر کے جائیں تو دن بھر دینی وجہ سے طور پر اسرار  
رہیں گے۔ آپ بھی وقت کی بچت کا تھکا کا لیں کی تو انھوں سے بھیجیں گی۔

کچھ دیر سوئی ہوئی دی ملتی ہے

کچھ نئے دن کے انتظار کرنے کے لئے لی دی لاؤنگ میں آکر بیٹھ جاتے ہیں اور چاہے جن کئی ہی  
دیکھیں۔ کچھ نئے دن میں بھی نہیں کر سکتے لیکن مناسب یہ ہوتا ہے کہ اس وقت پچہ کوئی دیر کا پتہ لگالے کوئی ٹیوشن یا دیکر یا پھر بھائی  
کی بھانوں کی بھائی میں دیکھ لیں۔ اگر وہ اپنے پچھلے ہوئے کرے کوئی سمیٹ جائے تو اس سے زیادہ اچھا کچھ کوئی نہیں ہو سکتا۔  
دیکھتے تو اس کی ذمہ داری سنبھالیں پچہ نہیں ہو جائی لیکن مقصد یہ ہے کہ پچہ کو جان کا عادی بنانا ہے۔

تھکا پھار کی کچھ پچہ کر کے سوس سوس کی جان



کی کچھ کو نظر کے سامنے رکھیں اور اسی جگہ گھر کے صدر دروازے دفتر، اندرونی کمروں، گاڑیوں کی چابیاں اور دیگر  
ضروری کاغذات رکھنے کا جگہ، خاص کر  
لیپ ٹاپ یا ریزر کو لیپ ٹاپ کے قریب ہی  
کسی دروازے یا باسکٹ میں رکھ دیں۔ اگر آپ  
جواب کرتی ہیں تو صدر دروازے کی چابی  
نچوں کے بیگ میں رکھنا نہ بھولیں۔ اگر  
آپ کے دو بیگ ہیں تو دونوں ہی بیگز میں  
چابیاں رکھ دیں۔ فریڈک ٹھوڑی سی منصوبہ  
بندی کر لینے سے بعد کی اذیت اور کوئی  
سے بچا جاسکتا ہے۔ یوں آپ کا نیا دن  
آپ کو تازہ دم رکھے گا اور آپ سے بڑے  
ہر شے کو توجہ، محبت اور اطمینان کی نعمت  
نصیب ہوگی۔



خاتون خانہ صبح سویرے نچوں کو  
جگانے سے لے کر ان کی دین آنے تک  
افرا تفری اور انھوں کا شکار رہتی ہیں

"ہی مر پٹل بس کہاں ہے؟"  
"مجھے نیندا آ رہی ہے، میں آج کچھ نہیں کروں؟"  
"کیا تم نے میرا لیپ ٹاپ چارجر لیا ہے؟"  
"نہیں، میں جلدی کروں آج نہ ہی ناشتہ بھی کرتا ہے۔"  
"سو بار کہا ہے گاڑی کی چابیاں ایک جگہ رکھا کرو۔"

یہ سچہ سچہ ہے۔ ایک ایسے گھر کا جہاں شوہر اور بچے لگ بھگ ایک ہی وقت میں  
اسکول اور کام پر جانے کے لئے تیار ہوتے ہیں یہ شورشِ اُفراتفری اور صبر و ضبط  
روز کا معمول ہوتی ہیں۔ آپ پر توجہ ہوتی ہے کہ رات ہی کو کیوں ہر چیز ٹھکانے پر  
نہیں رکھ دی جاتی، صبح کا انتظار کیوں کیا جاتا ہے؟ پھر گاڑی کی چابیاں نچوں کے  
بیگز سے نکلتی ہیں اور پٹل بس گڑبگڑ کے گھر سے تازہ ہوتا ہے۔ لیپ ٹاپ چارجر  
دراڑ میں رکھا جاتا ہے، لیکن خاتون خانہ بھلائی بھلائی کھوتی نظر آتی ہیں، نہ  
چائے کا ہوش نہ کپڑوں کو سنبھالنے کی لگن، سر جھانڈ بھانڈ نچوں اور اپنے چہرے پر  
بیوقوفانہ کے مسائل سے ابھی رہتی ہیں۔ جنہیں اس وقت پریشان ہونے کے  
بجائے اپنی شکست ہونے کا ثبوت دینا چاہئے۔ وہی کھری کھری نظر آتی ہیں۔  
ذیل میں کچھ آزمودہ نئے دن کے چارہ ہیں جنہیں آپ کتبوں اور سالوں میں  
پڑھتی ہیں مگر انہیں زندگی میں ان کا طاق ہوتا نظر نہیں آتا۔

1۔ جب آپ لوڈنگ ٹیک کے ٹرک کا مکمل ڈسچارج ہو چکی ہیں اور ایک رات قبل ہی نچوں  
کو یونٹ نام اور شوہر کے کپڑے اسڑی کر کے رکھ سکتی ہیں، چھوٹے نچوں کے  
پچہ کمرے کے لئے گھر کے کمرے کی تیاری کر سکتی ہیں، کسی کے ادھر نہ ہوئے  
کپڑے یا ٹوٹے ہوئے بیٹوں کی مرمت رات ہی کو کر لیتی ہیں تو ان دیگر چھوٹی  
چھوٹی چیزیں کو بھی ان کی جگہ پر رکھ دیا کریں۔ اس میں کتنی دیر لگتی ہے؟ کم از کم اچھے  
روز کی کوئی تھوڑی سی دیر لگتی ہے۔ جو نئے ہی رات ہی کو پالش ہو جائیں گے، لیٹی شوہر درکار ہوں تو ذرا  
دیکھ لیں دھوئے کی ضرورت پیش آ رہی ہو تو دن ہی میں انہیں دھولیں۔ ہر پچہ کے قریب اس کے موزے رکھ  
دیں۔ بیٹلس، نائز، بچوں کی ۷ یا دو پچے اور اسکول بیگز سب ان کی مخصوص جگہوں پر تیار کر کے رکھیں۔ کوشش کریں کہ  
اسکول واپسی پر ہر پچہ اپنی چیزیں دھوئے والے کپڑوں کی جگہ یا الماریاں میں سلینے سے رکھ لیں۔



2۔ نچوں میں انتظامی صلاحیتیں وقت  
کے ساتھ ساتھ پختہ ہوتی ہیں۔ چھوٹے  
بچے اپنا ٹرک بکس یا ڈائری اور پٹل  
بکس جہاں کھیلنے ہیں وہیں چھوڑ کر کسی  
دوسرے کھیل میں لگن ہو جاتے ہیں۔  
بڑی بہن، بھائی یا آپ کوشش کریں کہ  
رات ہی کو ہر کسی کی چیز اس کے اسکول  
بیگ میں رکھ دی جائے۔ کچھ اسکولوں  
میں بی بی کا ایک دن مختص کیا جاتا ہے کہ  
وہ دن کونسا ہے؟ ہر پچہ کی ٹوٹ بکس یا

ڈائری میں نام نکل موجود ہوتا ہے۔ خاص اس دن ان کے شوہر اور وادے پوچھا گھر کی صفائی دھلائی کا خیال رکھا جائے۔  
3۔ عام طور پر جن گھروں میں نظم و ضبط کا اصول نہیں ہوتا ہے وہاں نئے نئے کے انتظام پر رات گئے جاری رہنے والی تقریبات  
خصوصاً شادیوں میں شرکت کی وجہ سے پچہ کے روز کا نظم بگڑ جاتا ہے اور وقت پر تیار ہونا مشکل بن جاتا ہے۔ اسی روز بدحواسیاں بھی  
ہوتی ہیں اور دین آجائے تک خاتون خانہ افراتفری اور انھوں کا شکار رہتی ہیں۔ اگر وہ لے کر لیں کہ ان کی رات کو کس بجے کے



# خوش رہنا آپ کا حق ہے

ناپسندیدہ صورتحال میں متبادل رویے اپنائیں

عافیہ رحمت

خوشیاں کہاں ہیں۔ خوشیوں کی زمیں پہاڑ سے لطف اٹھاتا چکا بھی حق ہے۔ آج ہی اس حق پر اپنی ملکیت کا پرچم ہرایں۔ ایک مسکندہ سے کسی نے پوچھا کہ آپ سنے خوبصورت مجھے کیسے بنا لیتے ہیں؟ اس نے کہا کہ خوبصورت تصویریں تو اس کے اندر چھپی ہوئی ہیں، میں تو بس غیر ضروری پتھروں پر ضرب لگا کر جھاڑتا رہتا ہوں اور خوبصورت نقش خود بخود واضح ہو جاتے ہیں۔

ہاں اسی طرح زندگی تو سے رب تعالیٰ کا خوبصورت انعام اس لیے ضروری منجلی سوچوں سے ہم اس کو بد صورت بنا دیتے ہیں۔ ان سوچوں کی خود رو بیلوں سے نجات پانے کے لیے آپ کو اس کا متبادل Alternative تلاش رہے گا اور پھر اس پر عمل بھی۔ منجلی سوچوں کو وہ جھکا ہی سہل بلکہ ان سوچوں کو اپنے قلم سے کے سے شکار۔ مایہ ناز ہوگا۔

اصل میں چند ایسے ہی متبادل "مثبت احساسات" درج کئے گئے ہیں جو کسی بھی ناپسندیدہ صورتحال میں ایک متبادل پیدا کر سکتے ہیں۔

**شکرگزاری کا احساس**  
جو کچھ آپ کے پاس ہے اس کی قدر کرتا اور اس پر شکر ادا کیا، ایسے اہم ترین روحانی احساسات ہیں جو کسی بھی انسان کی شخصیت کا ایک ناگزیر حصہ ہیں۔ ہماری زندگی وسوسوں، افسانوں اور گہمی کو اہل ذلتوں سے تشابہ کرنے میں یہ انہیں احساس کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

**محبت اور مہربانی پیدا کریں**  
ایک کہانت کے مطابق "تمام انسانوں کا پاہی میل جول یا تو محبت کا اظہار ہے یا نفرت کے لئے پکار ہے۔" لوگوں سے محبت، مہربانی کا اظہار کرنا اپنی ذات کا ہیہ نہیں۔ رفتہ رفتہ لوگ خود اپنا رویہ بدلنے پر مجبور ہو جائیں گے۔ لوگوں کے غصہ اور نفرت کو اپنی محبت سے متبادل بنیے۔ آپ کا مثبت طرز فکر اپنا تا اور اس کا احساس۔ مایہ ناز آپ کے ارد گرد کی مخلوق کی بڑے خیر خواہیوں کو رونڈ ڈالے گا۔ پہلا قدم اٹھائیے۔ "خوش رہنا ایک وعدہ نہیں۔"

**پرہیز رست**  
ہر ذات نے نیکیوں میں "تجسس" کے چاگ کاشت کرنا بہت ضروری ہیں۔ اگر آپ واقعی زندگی میں کامیاب ہوں، چاہے ناچتے ہیں تو اپنے اندر بھی لاطینی اور تجسس پیدا کریں۔ بچوں کی طرح خوف کے بغیر پیش قدمی دریافت کی خواہش رکھنے والے لوگ زندگی میں کبھی باہریت کا شکار نہیں ہوتے۔

**جوش اور جذبہ کے احساسات**  
یہ وہ چالوں ہیں جو کسی بھی چیز کے متعلق ہیں۔ یہ جوش و خروش ہے۔ یہ جذبہ ہماری زندگیوں کو آگے بڑھنے کا اہم ترین فرما کرتے ہیں۔ ان کی تپان سے ہماری زندگی کی گاڑی

دوسروں کو اپنی زندگی میں شامل کیجئے

نوع انسانی کی بقاء ترقی اور خوشحالی کا بنیادی راز اس میں چھپا ہوا ہے۔ اگر آپ دوسروں کو اپنی خوشیوں، کامیابیوں اور وسائل میں برابر کے حصہ دار کیجئے ہیں تو گویا آپ مقامی شخصیت رکھنے والے فرد ہیں۔ بطور انسان آپ کون ہیں؟ آپ نے اپنی زندگی کیسے گزاری؟ آپ نے ایسا کیا کیا جس نے لوگوں کے دلوں کو بڑے گہرے اور پامنی انداز میں چھوا ہو؟ جس سے لوگوں کی زندگی کا رخ مڑ گیا ہو۔

انسانیت اور ہمدردی کے احساس کو کسی بھی فرد کے لئے زندگی کا سب سے بڑا تحفظ قرار دیا جاسکتا ہے اس وقت تصور کیجئے کہ آپ پورے اعتماد کے ساتھ ہر سکون انداز میں اپنے پسندیدہ مثبت احساسات سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ کسی

اچھے دن کا انتظار نہ کریں، بھی ان تمام مثبت احساسات کو اپنی ذاتی کا حصہ بنانے کا فیصلہ کیجئے۔ اپنے ذہن کی اسکرین پر اپنی ذات کو ان تمام مثبت احساسات کے ساتھ چلتا پھرتا محسوس کیجئے۔

یاد رکھئے اپنے احساسات کے نئے انتخاب میں آپ مکمل طور پر خود مختار ہیں تو پھر کیوں نہ آپ ایسے مثبت احساسات منتخب کریں جو

کو ناقابل یقین رفتار سے چلنے کا اندھن دے سکتے ہیں۔ یہ ہمارے اندر سوئی ہوئی صلاحیتوں کو جگا دیتی ہیں۔ بس ہمیں اس جذبے کو تلاش کرنا ہے اور اس کو ہر ہل زلزلہ جوان اور بیدار رکھنا ہے۔ اپنے اندر جوش اور جذبے کے احساسات پیدا کرنے کے لئے اپنے اندر تھوڑا اہل عمل پیدا کریں، تصورات کو حیرتی سے اپنے ذہن کے پردہ اسکرین پر تبدیل ہوتے دیکھیں اور اپنے جسم کو جوش سے حرکت دیں۔

ثابت قدمی، استقل

یہ دو خصوصیات اگر آپ نے پیدا کر لیں تو آپ بے حد مہارکھاد کے مستحق ہیں کیونکہ اب آپ خود کو حالات کے رحم و کرم پر چھوڑ کر ہتھیار ڈال دینے والے فرد نہیں رہے اور اب آپ کے کے اندر مخالف ترین حالات میں اپنے لئے راہ نکالنے کی صلاحیت پیدا ہو گئی ہے۔

راگرا کیا نہیں تو بھی آپ مہارکھاد کے مستحق ہیں کیونکہ آپ کو بس تھوڑی سی اور محنت دکر کارہے اور آپ اس بات کو محسوس کر چکے ہیں۔ تو مہارتا رہیں آپ۔!!

یہ خصوصیت اپنے مقصد سے ہی گہری وابستگی ظاہر کرتی ہے۔ ثابت قدمی کی شرح حالات اور زمانے کی آندھوں کے سامنے ہمیشہ روشن رہتی ہے۔ عظیم کامیابی کے سفر میں ”دھکا اشارت“، افراد کی کوئی عجیب شے نہیں، اس شاہراہ پر صرف وہی لوگ قدم جما سکتے ہیں جن کی استقامت اور عزم کے انجن ہمیشہ

اندھرتا رہتے ہیں۔

کردار اور رویے میں یک

کامیابی کے سفر میں صرف ایک مثبت احساس یعنی یک داند رویے کو ساتھ دیکھنے کی ضرورت ہے۔ یک کا مطلب اپنے رویوں اور اپروچ کو تبدیل کرنے صلاحیت ہے۔ زندگی میں ایسے حالات ضرور

آتے ہیں، جن پر آپ کا کوئی کنٹرول نہیں ہوتا۔ ایسے میں اپنے قوانین، اپروچ اور طرز عمل میں یک ہی آپ کو کامیابی کی توثیق دے گی۔ آپ کے رویوں، نظریات اور طرز عمل میں یک ہی آپ کو کامیابی کی توثیق دے گی۔ آپ کے احساسات میں یک داند عمل آپ کی کامیابی، خوشیوں اور دوسروں کے ساتھ تعلقات میں گر جوشی کی ضمانت ہے۔

منراہٹ

ہنسنے، مسکرانے اور خوش و خرم رہنے کے لئے آپ کی عزت نفس مضبوط ہوتی ہے اور زندگی

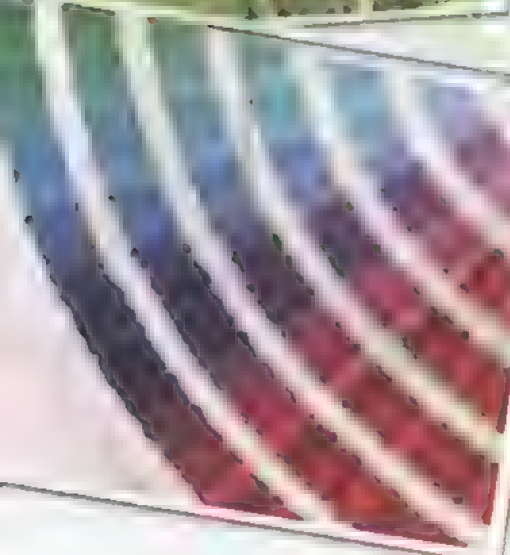
یہ، خوش صورتی سے لگتی ہے اور آپ بے گراؤ پیش کے وقت بھی آپ کی خوشی، مسکراہٹ سے اچھا لگتی ہے۔ خوش رہنے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ غیر غمخیز ہیں، محض سے فارغ ہیں یا دنیا کو رنگین بینک سے دیکھتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ ناقابل یقین حد تک ذہین ہیں۔ کیونکہ آپ جانتے ہیں کہ اگر آپ خوش رہیں اور مثبت کیفیت میں رہتے ہیں تو لامشوری طور پر آپ اپنے ساتھ رہنے والوں میں بھی یہ خوشی کا احساس منتقل کر دیتے ہیں۔ دوسری شخص اور سب کا متاثر کرنے کے لئے آپ جسمانی اور ذہنی طور پر پوری طرح تیار رہتے ہیں۔

خوبصورتی اور صحت کی مناسب دیکھ بھال

اپنی جسمانی صحت اور قوت کی دیکھ بھال بے حد اہم ہے۔ اگر آپ اپنی صحت کی پرواہ نہیں کریں گے تو آپ کے لئے مثبت احساسات سے لطف اندوز ہونا بے حد مشکل ہو جائے گا۔ سب کام چھوڑ کر بیٹھ جانے سے آپ اپنی توانائی کو کھو گئے ہو سکتے۔ قوت حاصل کرنے کے لئے جسم کا حرکت کرنا ضروری ہے۔ جب آپ حرکت کرتے ہیں تو آسکین آپ کے پورے جسم میں شامل ہوتی ہے۔ زندگی کے چیلنج اور مشکلات کو آسانوں اور ترقی کے مواقع میں تبدیل کرنے کے لئے جذباتی صحت کے ساتھ ساتھ صحت مند جسم کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے جسم کی مکمل دیکھ بھال کیجئے اور صحت کے معیار کو قائم رکھنے کے لئے مناسب ورزش کرتے رہئے۔

کہاوت کے مطابق ”انسانوں کا باہمی میل جول یا تو محبت کا اظہار ہے یا ممد کے لئے پکار ہے“

آپ کی شخصیت کو مضبوط اور دلکش بنانے کے ساتھ ساتھ آپ پر کامیابیوں اور خوشیوں کے نئے دروازے کھول دیں، جن کی بدولت آپ اپنے پیاروں اور اس سیارے پر موجود کرڈول لوگوں کو سہارا دینے اور ان کی زندگیوں کے معیار کو بہتر بنانے میں اپنا بھرپور حصہ ڈال سکیں اور یوں آج دنیا اور کل کو رب ذوالجلال کے سامنے سرخرو ہو سکیں۔







ڈارک نائٹ ریز  
کریسٹوفر نولان

صفحہ 500  
قیمت 250 روپے  
ٹائٹل جریڈ سے ماراوب  
بارے ہوتے ہیں جن کی  
انفراریٹ دیگر کتابوں سے کہیں  
سواہکتی ہے شریکوں کا جرم  
پانڈی سے ہوتا رہے اور وہ  
بڑے تعجب پر اسے قوی اوب کا  
انطارت ہوں۔ اب لطیف  
اس حوالے سے خاصا معتبر جرمہ  
ہے جس کا اظہار رہتا ہے۔ زیر  
تجربہ شاربے۔ انتخاب میں  
ایک شہرہ بھری نے عمدت  
سے لے کر تھیں مصائب،  
سفرنامے، نظمیں، غزلیں،



ڈارک نائٹ ریز  
کریسٹوفر نولان

صفحہ 343  
قیمت 250 روپے  
ٹائٹل جریڈ سے ماراوب  
بارے ہوتے ہیں جن کی  
انفراریٹ دیگر کتابوں سے کہیں  
سواہکتی ہے شریکوں کا جرم  
پانڈی سے ہوتا رہے اور وہ  
بڑے تعجب پر اسے قوی اوب کا  
انطارت ہوں۔ اب لطیف  
اس حوالے سے خاصا معتبر جرمہ  
ہے جس کا اظہار رہتا ہے۔ زیر  
تجربہ شاربے۔ انتخاب میں  
ایک شہرہ بھری نے عمدت  
سے لے کر تھیں مصائب،  
سفرنامے، نظمیں، غزلیں،



ڈارک نائٹ ریز  
کریسٹوفر نولان

معروف کاکر ٹریٹر  
مین کے ساتھ ہر سیرہ  
ٹائپ ہمیں مانتے کا یہ  
سند 2005ء میں شروع  
ہو گیا تھا۔ تب سے اب تک  
یہ کردار سرخس ہی ادا کرتے  
آئے ہیں۔ کرسٹوفر نولان  
کی یہ سیریز مختلف وقتوں  
میں آٹھ اکیڑی ایوراز  
کے سنے نامزد ہوئیں اور  
ایک بار بہترین ساؤنڈ  
یڈنگ اور بہت سپورٹنگ  
یکٹر کے سنے کارہائے  
بج و پورڈ کا من فلم کو غیر  
معمول ثابت کرتا ہے۔ فلم



ڈارک نائٹ ریز  
کریسٹوفر نولان

یہ بدیت کا کبیر خان  
شخصیت میں جنہوں نے فلم  
'نیکو رک' اور 'کابل  
ایکسپریس' کی ہدایت دی  
تھیں۔ پیش راج فلز نے  
اس بار سلمان خان اور  
کترینہ کپور کے کریک  
رومانوی فلم بنانے کی تھنی  
ہے۔ جس زمانے میں فلم  
سینٹ پر تھی اسی وقت اس  
کی خوش آمد رپورٹس  
آنے لگی تھیں۔ جنگل کے  
اس قانون سے ون وقت  
نہیں کہ وہاں شیر ہی کی

کمر لڑی تھیں چنگ ڈھکی کی واردات سے متعلق ہے مگر بعد ازاں دیگر دلچسپ محرکے اسے قابل دید بنا دیتے ہیں۔  
سوٹ در جنگ و جدل اور سپی کے تقسیم میں غیر انسانی رویوں پر ایک کردار کا استرخانہ انداز میں پر فارم کرنا غضب کا سفر  
ہے یہ جو کہ بہت مین کا پورٹ کرتا ہے۔ بچ و بڑوں میں مقبول سٹ مین کے کردار پر مشتمل یہ فلم اس بار عید الفطر پر  
رہلیں ہونے والی فلموں میں سرفہرست ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ کرسٹوفر کی فلم کو کتنے مختلف ہاتھ ہیں۔ سٹ میں کے  
کارنامے فلم بینوں کو چوکائے کے لئے کافی ہوتے ہیں یا نہیں، یہ سب دیکھنے کے لئے سنبھادیں کارخانہ کار پڑا گا۔

نکرنی ہوتی ہے۔ چہ نہ پند سب اس سے سبہ رہتے ہیں۔ اس کے سامنے ڈرتے ہیں۔ اس کی دہشت سے  
ہوئی خوفزدہ رہتے ہیں۔ اس ٹائڈر یعنی سلمان خان کو فلم میں طاقت کا مکمل بنا کر دکھایا گیا ہے اور وہ اپنی محبت کی  
تلاش میں سرگرم نظر آتا ہے۔ ہم روہن پندہ طے کو یقین پند آئے گی۔ کوئٹشز ورمکاسے عمدہ ہیں۔ سلمان اور  
کترینہ کی دوستی تو مشہور تھی ہی اس سچی اداکاروں کی شکل میں بڑے پردے پر اس کی پرفارمنس کیسی رہتی ہے یہ  
فلم دیکھ کر ہی پتا چھے گا۔

# ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہ جولائی 2012ء کیسا کزے گا؟

اقتیادیل

**منہج جیٹن**  
Aries  
21 مارچ 2012ء تا 20 اپریل 2012ء

اس ماہ تازہ ترین خبروں سے واقفیت رکھنا ضروری ہے۔ اس وقت عملی معاملات پر توانائی صرف کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنی پیش رفت جاری رکھیں، جسٹس ہالے کاموں میں انفرادی معیار ہے۔ چاند موجودہ پریشانی میں کسی نہ کسی کو تیز رفتاری کا مشورہ دیا جاسکے۔ گیتے ہوئے چاند کے دنوں میں خود کو بے سکون رکھنا ہوگا۔ عملی افراد اپنی ذمہ داریاں بہت کم دوسروں کو سونپتے ہیں لیکن آپ کی صحت زیادہ نگرانی اور عمل کا سونپ کی تحمل نہیں ہو سکتی۔ ضرورت سے زیادہ ذمہ داریاں خود پر نہ لادیں۔ آپ کے شکی زانچہ کے چنے گھر میں عرصہ کی موجودگی بڑی ہوئی ان کو تازہ کر دیا ہے۔ تحقیقی معاملات بہتر جارہے ہیں۔

**منہج جوز**  
Taurus  
21 اپریل 2012ء تا 21 مئی 2012ء

قلبی وارداتیں عروج پر نظر آ رہی ہیں۔ آپ کی پیش رفت گتات کی تکمیل ہو سکتی ہے۔ بڑے امید لوگوں سے میل ملاپ بہتر رہے گا۔ سرمایہ کاری اور خریداری کے اچھے مواقع ملیں گے۔ چند قدم پیچھے ہٹ کر پیش قدمی سے پہلے صورتحال کا بغور جائزہ لے لیا جائے تو آپ کے حق میں چھاپے۔ محنت سب کام کرنے سے ہی گھبرائے گا۔ ہونٹا ہے کہ پیڑھری کا شمار ہی رہیں۔ چاند کی موجودہ پوزیشن کے اثرات محسوس ہوں گے، لیکن یہ چند دن کی بات ہے۔ آپ انشاء اللہ نئے عرصے سے ساتھ بڑے امید زندگی گزارنے لگیں گے۔ ہر جمعرات کو حسب استطاعت صدقہ جاری رکھیں۔

**منہج جیٹن**  
Gemini  
22 مئی 2012ء تا 21 جون 2012ء

نئے مہینے کے آخر کے ساتھ ہی چند قبل بھر سونیل معاہدہ منصوبے نتیجہ خیز ثابت ہونے شروع ہو جائیں گے۔ آپ بڑا کارکن مصروفیات نہ ہائیں۔ نئے تجربات کرنے کی دھن سامنے کی۔ اہل خاندان سے خوشی ملے گی۔ بڑا تاثر نہ چکانے کی کوشش کا سبب ہوگی۔ آپ چونکہ جذباتی دنیا کے باسی نہیں، لہذا حساب کتاب کے معاملات میں غلطیوں کو بھی برداشت نہیں کرتے۔ اپنی طبیعت کے سٹون اور بڑے قرار کی کو ختم نہیں کر سکتیں گے۔ اپنی چھٹی حس سے متوقع اختلافات پر قابو پائیں گے۔ یہ سب آپ کے لئے سہل ہے۔ ہر جمعرات اور جمعرات کو صدقہ جاری رکھیں۔

**منہج جوز**  
Cancer  
22 جون 2012ء تا 21 جولائی 2012ء

کسی بھی طرح کی غفلت قابل معافی نہیں ہوتی۔ افسران بالا سے تعلقات مستحکم ہوسکتے ہیں۔ بڑا تاثر نہ چکانے میں آسانی ہوگی۔ کچھ ذاتی مسائل اس ماہ بخیر نظر آ رہے ہیں۔ نئے تجربات کرنے میں آسانیاں اور خوش ہوں گی۔ آپ نرم دل واقع ہوسے ہیں اور دوسروں کو رعایت دینے کے موڈ میں نظر آ رہے ہیں، لیکن دوستوں کا انتخاب سوچ سمجھ کر کرنا ضروری ہے۔ خاص کر مالی لین دین میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ اس ماہ کے وسط سے اقتصادی حالات میں بہتری نظر آ رہی ہے۔ ہر جمعرات اور جمعرات کو حسب استطاعت ہا ہار وال یا گوشت صدقہ کر دیا کریں یہ بلائیں نال دے گا۔

**منہج لیو**  
Leo  
22 جولائی 2012ء تا 21 اگست 2012ء

دوسروں کو سننے کی صلاحیت بھی پیدا کر سکتے اور متاثرہ خیال کرنا آپ کے اپنے حق میں ہے۔ بحث و مکر رستہ چننا ایک اندر ضروری ہے ورنہ تازہ کھڑا ہو سکتا ہے۔ آپ کو ہا کا تیل میں بننا پسند کرتے، لیکن محنت سے جی چر نا بھی تو اچھی بات نہیں۔ اس ماہ روہ کی معاملات مشکلات کا شمار نظر آ رہے ہیں۔ رفاقت کے احساس سے پیچھے نہیں چھڑا سکتیں گے۔ نئی دہائی اور تعلقات کے لئے تیار ہیں۔ یہ خاصا دلچسپ مہینہ ہے۔ بہت سے بڑے کام دیر سے دیر سے جاری رہے اور بہتر طور پر انجام دیے جاسکتے ہیں۔

**منہج میزان**  
Virgo  
22 اگست 2012ء تا 21 ستمبر 2012ء

کسی بڑی خریداری کے ضمن میں کھروڑوں سے بحث و مکر ہو سکتی ہے۔ آپ دوسروں کی بات مان لیں۔ پریشانی کی کوئی بات نہیں اخراجات پر قابو پا ضروری ہے۔ ایسے رشتے جو سنے نہیں یا زندگی میں شے آنے والوں کو خوش آمدید کہیں گے۔ بہت اہم تعلقات ہوں گے جن کے اثرات مانی اور جذباتی دونوں پہلوؤں سے ہوگا۔ آپ میں شخص کشش ہے۔ باتوں سے فوائد حاصل کرنا جانتے ہیں، لیکن تھوڑا سا عملی انسان بننے کی کوشش کیجئے۔ حالات آپ کے حق میں جارہے ہیں۔ اس ماہ بیشتر شعبوں میں مقاصد کا حصول آسان ہدف ہے، لیکن یہ مزید لانے کا نہیں صلح و آشتی سے حل کر رہے ہیں۔

**منہج میزان**  
Libra  
22 ستمبر 2012ء تا 21 اکتوبر 2012ء

اس ماہ کو بلا جاکیں تو غلط نہ ہوگا کیونکہ ایک غیر متوقع اور حیران کن واقعات ظہور میں آ سکتے ہیں۔ تاہم پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ گھر میں کسی اختلاف رائے تنازعے کی شکل اختیار کر سکتے ہیں۔ سب سے زیادہ پریشانی آپ کے گھر میں ہیں۔ اس ماہ کو گھنے دوست نہیں گے اور یہ اچھے ثابت ہوں گے۔ حالات ٹھیک جارہے ہیں، آپ سب پریشانیوں اور غرضی اور منافقت سے بہت دور ہیں۔ اس ماہ کی خواہشیں پائے پھیل کر نہیں گئی۔ خاطر جمع رکھیں، حالات خود بخود بخیر ہوں یا گھریں آپ کی شخصی کشش کی بدولت ہرگز حصول آزادی اور بڑی مالی ہی ہوگی۔ ہر جمعرات اور جمعرات کو حسب استطاعت صدقہ جاری رکھیں۔

**منہج عقرب**  
Scorpio  
22 اکتوبر 2012ء تا 21 نومبر 2012ء

آپ تہہ پل کی خواہش مند ہوں گے۔ مکان سے لے کر دیگر اہم شعبوں تک تہہ پل کی تحریک فائدہ مند لائے گی۔ افسران بالا کا رویہ نرم ہو رہا ہے گا۔ آپ کے صبر کے امتحان بھی لیا جائے گا۔ شریک زندگی مصافحت چاہیں گی آپ کا رویہ بھی ناقابل فہم نہیں ہونا چاہئے ورنہ اختلاف کا اندیشہ پیدا ہو سکتا ہے۔ ہر شخص سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کریں گے، اور بہت حد تک کامیابی بھی ہوگی۔ ستاروں کی چال اور چاند کی پوزیشن آپ کے لئے موافق ہے۔ فطری صلاحیتوں سے کام لے لیجئے، فائدہ میں رہیں گے۔ حصد فراوان کا سامنا کرنا پڑے گا۔ صدقات کی طرح چوری رکھنے نہیں لےئے آپ کو شکرا بھی دیا ہے۔

**منہج جدہ**  
Sagittarius  
22 نومبر 2012ء تا 21 دسمبر 2012ء

سکیا آپ ورزش کرنا چاہتے ہیں اگر ہاں تو پھر بھی مددگار شروع کریں نہیں کر لیتے۔ آپ کے تسلسل سے بڑا کار بھی رکھیں گے۔ بلا سہجی ہے اور توانائیں کا نظریہ بھی زندگی میں مثبت رویے کا اظہار کریں گے جو دیگر کے احباب کو پسند آئے گا۔ ستاروں کی چال آپ کے حق میں مددگار ہے۔ سفر اور تفریحی سرگرمیاں بڑھ رہی ہیں۔ اگر دینیاتی عرصے میں فرسٹیشن کا شمار بھی ہوں گے بہت آسانی سے اس احساس سے چٹکارا پائیں گے۔ قابل محرم دوستوں کی کی رہے گی، لیکن سب لوگ خوش نہیں ہونے مان میں تھکوان اور غلوں سے بڑے فطری موجود ہیں۔ صدقات کا اہتمام حسب استطاعت کر لیا کریں حالات میں بہتری دے گی۔

**منہج جدہ**  
Capricorn  
22 دسمبر 2012ء تا 21 جنوری 2013ء

پچھلے ماہ آپ کچھ بار حادثہ اور ٹھکانہ رویے کا اظہار کر رہے تھے، مگر اس ماہ آپ بہت سی باتوں کا چال کر مٹی پیش رفت کریں گے۔ نئے پتے پر تیار پانا آسان ہو جائے گا۔ آپ اس وقت بھی دھن سے کمزور نظر آ رہے ہیں۔ آپ کی شریک زندگی کی تو آپ کی رفاقت چاہتی ہیں، لہذا انہی کی قدر کریں۔ تعلیقی سرگرمیوں پر توجہ دے گی۔ آخر ہفتہ بڑا کارن عروج پر ہوگا۔ پیشروانہ تعلقات بھی بہتر ہیں گے۔ لوگوں سے میل ملاپ بڑھے گا۔ سیر تفریح اور محرم جوئی کی طرف رجحان بڑھتا جائے گا اور آئندہ ماہ سفر بھی اور خوش ہو سکتا ہے۔ ہر جمعرات کو کسی ایک مسکین کو کھانا کھلا دیا کریں۔ انشاء اللہ حالات میں بہتری آئے گی۔

**منہج جدہ**  
Aquarius  
22 جنوری 2013ء تا 21 فروری 2013ء

آپ کے لئے کئے گئے کام اسی وقت پایہ تکمیل کو پہنچیں گے جب آپ پیشروانہ حکمت عملی کا ٹھیک خاکہ ملاحظہ کریں گے۔ اپنا رویہ تبدیل کیجئے، مٹی خوشحالی آپ کے اور پروتک دے رہی ہے۔ آپ کی شخصی کشش بھی بے شمار فائدہ دے سکتی ہے۔ یہ ہا پرانے دوستوں سے ملاقات کا ہے۔ دوست بصرن کے ہوں گے ان میں خلص تلاش کرنا آسان نہیں ہوگا۔ تاہم کام بڑھ کر نہ پڑیں گے سب کس عمل نہیں گے لیکن خاطر جمع رکھیں۔ سہ گھر میں بھی بہت دھن ہیں۔ دھائی زندگی بے دلی سے نہ گزریں، ایسے شریک حیات کو خصوصی اہمیت دیں وہ آپ کی پیش رفت میں بہت مددگار ہیں۔ صدقات جاری رکھیں سب کی بہت اچھی عادت ہے۔

**منہج جدہ**  
Pisces  
22 فروری 2013ء تا 21 مارچ 2013ء

کچھ قواعد و ضوابط آپ کو اجبار سے ہیں، لیکن یہ تو آپ کو مستحکم کرنے کی کوشش ہے۔ آپ بہندیاں برداشت نہیں کر سکتے، لیکن چاند کی پوزیشن کی وجہ سے آپ پر دباؤ ہے۔ خاموشی سے اپنا کام کرتے رہئے آپ کی قدر ہوگی۔ یہ مزید آپ کے لئے اچھا ہے۔ کسی دوست کے فنی نگہرات دور کرنے میں مددگار ثابت ہوں گے، لیکن اپنی مصروفیات میں سے دوستوں کے لئے وقت تو نکالنے۔ ان کی شکایات اسی طرح دور ہوں گی۔ آپ کا طائر بخیل بلند پرواز کرنا ہے۔ مستقبل کے لئے اچھے منصوبے بنائیں گے۔ تعلیمات پر جائیں اور خود بھی تفریح کریں۔ صدقات جاری رکھیں سب کی بہت اچھی عادت ہے۔



## توری اندھے

### اجزاء:

توری	ایک کلو
غصے	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹاہرے لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد

### ترکیب:

- اندھوں کو یہاں سے ڈال کر اس میں نمک، پیس ہوئی مال مرچ، آدھا چائے کا چمچ مدی اور کالی مرچ ڈال کر پیسٹ بنیں
- فرانچک چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈال کر آئل میں پیسٹ بنیں ہونے اندھوں کو پیسٹ کی طرح فرانی کر لیں
- اس آپیٹ کر ل کر تے ہوئے فرانچک چین سے نکال لیں اور اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- کڑا ہی میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈال کر آئل گرم کریں اور اس میں پار پیسٹ کی ہوئی پیاز، لہسن اور اس مرچیں ڈال کر سنہ فرنی کریں
- زیرہ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرنی کریں اور چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی توری ڈال کر آئل گرم کریں۔ پانچ سے سات منٹ فرنی کرنے کے بعد ہلدی ڈال دیں اور اچھی طرح ملا کر ڈھک دیں
- درمیانی آئل توری کا پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر اس میں اندھے کے ٹکڑے ڈال کر پکاسا بھون کر چولہے سے اتار لیں

### پوینٹیشن:

سبزی اور اندھوں کے ساتھ بنی ہوئی اس ڈش کو کھری میں چپاتی یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔



سَلَّاتِ قِبْلَہ

احراء:

قیر	آدھا کلو	لیبوں کا رس	دو کھانے کے کچھ
سَل	آدھی پیالی	سرکہ	ایک کھانے کا کچھ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	ایک پیالی
اور کھانے کا پانی	ایک کھانے کا کچھ	ہری مرچیں	حسب پسند
جس ہوگی، ل. مرچ	ایک کھانے کا کچھ	برادھیا	آدھی گھی
سفید مرچ جیسی ہوگی	آدھا چائے کا کچھ	ڈالٹا اور بیکل	چارے چھانے کے کچھ

ترکیب:

- دوک لسن، نمک اور ل. مرچ کو دسی کے ساتھ ملائیں اور اس سے تھے کو میسر میٹ کر کے ایک سے دو انگشتوں کے سے فرغ میں رکھ دیں۔
- گل کو توڑے پر لٹکا سا بھون لیں اور اس میں نمک، سفید مرچ، لیبوں کا رس، سفید سرکہ اور ڈالٹا اور بیکل آگے لیں اور پلینڈر میں ڈال کر پلینڈر کر لیں
- تھے کو چن میں ڈال کر دوسری آگ پر پختہ کر دیں، مابال آنے پر آگ بجلی کر دیں
- جب تھے کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں گل کا میٹ ڈال کر بھونیں
- تھیں میٹدہ ہونے پر ہر ایک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادھیا ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پیرینٹیشن:

ڈش میں نکال کر اوپر سے قلوڑے سے پھنے ہوئے گل چمک دیں اور گرم گرم چٹائی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔





انداسر گریوی

### ترکیب:

- پالک کھیتی اور جیتے کے ساتھ لپٹ کر لیں۔ دو گ کو کھل کر اس میں دو کھانے کے چمچ پانی ڈالیں اور اسے مل کے کپڑے میں ڈال کر دبا کر پھونڈ میں پھینک دیں۔
- پھینک دیں۔ **ڈاکٹر کولہا** اس میں بار یک چوب کیا ہو لیں اور بیانا پکا نرم ہونے تک فرامی کریں۔
- اس میں پانی بھری ہوئی پالک، نمک، جینی اور دو گ کا رس ڈال کر فرامی کریں۔ جب تیل ٹھنڈا ہوئے گئے تو اس میں اعلیٰ ڈال کر چوبلے سے اتاریں۔
- شیشے کی پٹنگ ڈش میں پیسے پالک پھینک کر رکھیں پھر اوپر سے پھر چھ کے ہوئے ٹڈے رکھیں۔ انڈوں کو چوبلے سے لے کر فرامی کریں۔
- میں ایک پیلی پانی ادا کر اس میں چٹکی بھر نمک ڈالیں اور اس میں انڈے ڈال کر جیر جیر کھائیں دو سے تین منٹ پکا دیں۔
- ادوب کو  $180^{\circ}\text{C}$  پر چھوڑ دے میں مس پیسے کر لیں، تیار کی ہوئی ڈش کو اون میں رکھ کر پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کریں۔

### پریزنٹیشن:

رات کو تھوڑی سی تیاری کر کے رکھ لیں۔ صبحری میں بھی اس زبردست ڈش سے لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے یا چھنی کے دن اس فرنی ڈش کا مزہ بھرچناں میں اٹھائیں۔

### اجزاء:

پالک	آدھا کلو	چینی	ایک کھانے کا چمچ
جینی	50 گرام	پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹڈے	چوبلے	برہی مرچیں	چوبلے
نمک	مضبوط	اعلیٰ کارن	دو کھانے کے چمچ
دو گ	ایک اچھا کھانا	<b>ڈاکٹر کولہا آمل</b>	دو کھانے کے چمچ
بسن	تین سے چار جوئے		



سانک کے برانیہ

احراء:

پاک  
آنا  
میدہ  
تنب

کئی ہوئی، لال مرچ : ایک کھانے کا چمچ  
ہلدی : آدھا چائے کا چمچ  
اجروئن : آدھا چائے کا چمچ  
ڈالہ VTF : حسب ضرورت

آدھا کلو  
ڈیڑھ پیالی  
ایک پیالی  
حسب ذائقہ

ترکیب:

- پاک کو صاف دھو کر اچلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابائیں پھر پھینکیں میں ڈال کر اوپر سے غنڈا پانی بہا دیں۔ چھی طرح دھو کر ہونے پر باریک کاٹ لیں
- میدہ اور آٹا ملا کر چھن لیں اور اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالہ VTF، ہلکی اور اجروئن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں کئی ہوئی، پاک ڈال کر ملا لیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے سخت گوندھ لیں۔ طس کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اس کے بیڑے بنا کر چپاتی سے تھوڑے سے موئے پر اٹھے تیل میں، تاکہ پاک کا مزہ زیادہ آئے
- گرم ہوئے پر ڈالہ VTF، ہلکی ڈالتے ہوئے ان پر ٹھوس کو سینک لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار پرائیوں کو نہ صرف سحر میں خوش کیا جا سکتا ہے بلکہ رات کے کھانے پر حسب پسند پختی کے ساتھ یہ ایک مکمل ڈش کے طور پر بھی کھائے جا سکتے ہیں۔





خشخاش کا قیمہ

ترکیب:

اجزاء:

- خشخاش کو پیالے میں ڈال کر اس میں دو سے تین پیال پانی ڈالیں اور اسے پندرہ سے بیس منٹ بھوک کر رکھ دیں۔ پھر اسے آنے کی چھٹی میں ڈال لیں لیکن خیال رہے کہ خشخاش کو گچ سے اٹھا کر ڈالتے جائیں تاکہ مٹی نیچے رہ جائے
- دو سے تین مرتبہ اسی طرح بھوک کر چھاتے جائے پھر اسے کاغذ پر پھیلا کر خشک کر کے ہار یک ٹیس لیں
- تین میں ڈال ڈال کو ٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں ہار یک کٹی ہوئی پیاز کو بلی سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں اور کھنسن، نمک، دھواں، مرچ، اور ہلدی ڈال کر یک سے دو منٹ فرائی کریں اور اس میں خشخاش ڈال کر دھنیں اور بلی آگ پر رکھ دیں
- جب خوشبو آنے لگے تو اسے بھوننا شروع کریں اور اس میں ایک ایک کر کے اٹھ ڈالتے جائیں اور ڈھک کر بلی آگ پر چار سے پانچ منٹ رکھ دیں
- پھر اسے بھوننا شروع کریں اور ساتھ ہی اٹھ دوں کو پکھلتے جائیں تاکہ وہ جیسے کی شکل میں آجائے۔ ہری مرچیں اور ہر ادھیا ڈال کر تین سے چار منٹ دہر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش کا پرائفوں کے ساتھ عری میں لطف اٹھائیں۔

خشخاش	تین چمچ پیالی	ہلدی	ایک چائے کاجج
اٹھ	چار سے پانچ عدد	گرم مصالحہ پیالہ	آدھا چائے کاجج
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار
اور کھنسن پیالہ	ایک چائے کاجج	ہر ادھیا	آدھی ٹمبی
پیاز	دو عدد درمیان	ڈال ڈال کو ٹنگ آئل	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاجج		



حضرت پلٹ سلاتیں

احراء:

کڑ پینے

پاک

نک

من کے جوے

کان مریج گدلی ہی ہوئی

یک پیلی

200 گرم

حسب ذائقہ

دودھ

آدھا چائے کا چمچ

فریش کریم

ڈبل روٹی کا چور

ہری مرچیں

بادم

ڈالڈا و بوسل

دھی پیالی

دھی پیالی

دو سے تیس عدد

چھ سے آٹھ عدد

حسب ضرورت

ترکیب:

- پاک کو صاف دھو کر اسے ہوتے گرم پانی میں تین سے چار منٹ رکھ کر شندے پانی میں ڈال دیں، چھنی میں ڈال کر پانی نکالیں پھر ہار یک کاٹ لیں
- فراسنگ چین میں پاک کو ڈال کر درمیانی تہی پر رکھیں اور کٹڑی کا چمچ چلاتے ہوئے اس کا پانی مکمل طور پر خشک کریں
- بسن اور ہری مرچوں کو ہار یک چوب کریں اور بادام کو مٹا کوٹ لیں
- کچن کا دھڑ پر کاٹ چھڑ کو رکھ کر اس میں پاک، نک، کان مریج، بسن، ہری مرچیں، بادام اور ڈبل روٹی کا چور ڈال کر اچھی طرح تھپیوں سے رگڑیں
- جب کچن ہو جائے تو اس کے چھوٹے چھوٹے چڑے بنالیں اور انہیں ہاتھ سے دہاتے ہوئے تھوڑا سا پین کر لیں
- فراسنگ چین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا و بوسل ڈال کر درمیانی تہی پر دو سے تیس منٹ گرم کریں اور اس سلاسر کو ہاتھ سے فرالی کریں

پیرینٹیشن:

ان غذا بیت بھرے سلاسر کو شام کی چائے پر یا افطار کے وقت پیش کریں۔





ناریل دوساود پران مسالحو

اجزاء:

چاول  
ماش کی اس  
درک پہا ہوا  
ناریل کی چٹنی  
سافٹ ارنگ  
ڈنڈا کنوا، مکمل

فلنگ کے اجزاء:

جھینگے 200 گرام  
نمک حسب ذائقہ  
پہا ہوا پس ایک چائے کا چمچ  
مال مرچ پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
پہا ہوا حنیہ ایک چائے کا چمچ  
پہا ہوا حنیہ ایک چمقل چائے کا چمچ  
ثابت رائی ایک چمقل چائے کا چمچ  
کڑی پتے حسب پسند  
ڈنڈا کنوا، مکمل دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

• دال اور چاوس ورت بھر بھونکر رکھیں۔ پھر ہارنیک پیس کر ادب اور ناریل کی چٹنی (دو کھانے کے چمچ) ناریل لے کر اس میں دو کھانے کے چمچ چھینو، ایک کھانے کا چمچ ہراو حنیہ، دوہری مرچیں اور دو کھانے کے چمچ میوں کا رس یا ایک چمقل چٹنی پھا کر یک کیری کی ڈال کر پیس لیں (ڈال کر اس کا گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ ساتھ ساتھ اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے سافٹ ڈرنک ڈالتے جائیں۔ اس آمیزہ کو ڈھک کر دو سے تین گھنٹے کے سے گرم جگہ پر رکھ دیں۔

• نان اسٹک چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈنڈا کنوا، مکمل کو ایک سے دو منٹ تک گرم کریں۔ پھر آٹھ چمقل کر کے آمیزہ سے مکئی ڈال دیں یا ڈال کر اچھی طرح پھیلا لیں اور ایک طرف سے سینک کر سٹہری ہوئے پر دوسری طرف سے بھی سینک میں۔

• تمام آمیزہ سے اسی طرح سے چھوٹے چھوٹے ٹین ٹینک بنا کر رکھتے جائیں۔

فلنگ بنانے کے لئے:

• جھینگوں کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، پھر جن میں ڈنڈا کنوا، مکمل ڈال کر دو منٹ یا آٹھ پر ایک سے دو منٹ تک گرم کریں اور اس میں رائی اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑائیں۔ ایک منٹ کے بعد اس میں جھینگے، ہلدی، حنیہ اور مال مرچ ڈال کر بکاس پانی کا چھینڈ دیتے ہوئے تین سے چار منٹ فراہمی کریں۔

پریزن نیشن: خوبصورتی سے بنائے ہوئے چھوٹے چھوٹے ڈوسے ہلکے میں رکھیں اور ساتھ ہی پران مصالحہ فلینگ رکھ کر پیش کریں۔



دھن اور اولیو فریٹرز

### ترکیب:

- مچھلی کے قتلوں کو کچلے ہوئے پس کے ساتھ کچا کر مچھلی کا اپنا پی ٹیکٹ کر لیں۔ آلوؤں کو بال کر مچھلی کر مچھلی کر لیں
- مچھلی کو ٹھنڈا کر کے اس کے کانٹے بچھ کر رکھ لیں، فریٹنگ بین میں دو کھانے کے مچھلی ڈال کر کٹک آئل ڈال کر اس میں ہار یک کئی ہوئی پیار کو بلی سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں کٹے ہوئے زیتون، دال مرچ اور مچھلی ڈال کر دو سے تین منٹ بھوئیں اور چمبے سے اتار لیں
- مچھلی کے کچھر کو ٹھنڈا کر کے اس میں مچھلی کے ہوئے آلو، پارسلے اور انڈا ڈال کر ملا میں اور سے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریٹج میں رکھ دیں
- پھر اس کے چھوٹے چھوٹے گوشت کی طرح سے بالٹا بنالیں اور دوبارہ سے دس منٹ کے لئے فریٹج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈال کر کٹک آئل میں کچا پر تین سے چار منٹ گرم کر کے ان یا زکو شہرے فرائی کر کے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

ان مزیدار ورنڈائٹ بھرے فریٹرز کو حسب پسند چٹنی یا کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

### احزاء:

مچھلی	آدھا کلو	کئی ہوئی دال مرچ ایک کھانے کا چمچ
آلو	دو عدد درمیانے	پارسلے
نمک	حسب ذائقہ	میز زیتون
پس	دو سے تین جوئے	ایک عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈال کر کٹک آئل حسب ضرورت

## مرغ جاب



## احراء:

پنک (غیر بڑی کی بوٹیاں)	200 گرام	کئی ہوئی لال مرچ
لہو بیا	ایک پیوں	پہا ہوا لہسن
انڈے	دو عدد	چاٹ مصالحہ
آلو	دو عدد درمیان سے	لیموں کا رس
ٹماٹر	دو عدد درمیان سے	ہری مرچیں
نمک	حسب ذائقہ	ڈانڈا ایلو تیل

## ترکیب:

- پنک کی بوٹیوں پر نمک لہسن، لال مرچ اور دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- گرل چین کو درمیان کی آگ پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں اور اس پر ڈالڈا ایلو تیل ڈال کر ان مصالحہ کی ہوئی دنیوں کو تیز آگ پر پانچ سے سات منٹ گرل کر لیں
- لہو بیا کو دھو کر گرم پانی میں بھنکو کر تین سے چار گھنٹے رکھ دیں پھر تھنی دیر پائیں کہ مکمل گل جائیں، پھینک کر صفیہ سے رلیں
- انڈوں کو بال کر چھوٹے ٹکڑوں کر لیں، نم ٹوکو بھی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- خشک سے پیالے میں تمام چیزیں کو تہہ در تہہ لگاتے جائیں اور درمیان میں چاٹ مصالحہ اور لیموں کا رس ڈالتے جائیں۔ آخر میں ہری مرچیں چھڑک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

چاہیں تو کسی طرح پیش کرویں یا دو چمچ کی مدد سے پکے ہاتھ سے ملا لیں اور اظہار میں اس مزیدار چاٹ کا لطف اٹھائیں۔





نرانا فلاور

## ترکیب:

- نرانا کی بیجوں کو بڑے چیلن میں نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابال لیں اور چھل میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہاویں۔ ٹرے میں ڈالنا اولیو آئل لگا دیں
- قے میں اوک لہسن، نمک، کان مرچ اور سفید مرچ ڈال کر حتی دیر پکانیں کہ قے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر اس میں سرکہ، سویا ساس اور دو کھانے کے چمچ ڈائن اولیو آئل ڈال کر ہلکا سا بھون کر چوبے سے اتار لیں
- پھر چیلن میں دو کھانے کے چمچ ڈائن اولیو آئل اور میدہ ملا کر گڑی کے چمچ سے بکلی - سچ پر بھونیں۔ تھوڑا تھوڑا، دوہ شامل کر کے مستقل چمچ چلاتے رہیں۔ گاڑھا ہونے پر چیلن، اجوان اور تھنم، کر چوبے سے اتار لیں
- بھن ہوا قیہہ وردہ ہائے ساس ملا کر ابلی ہوئی نرانا کی بیجوں پر پھیلا کر لگانیں اور اوپر سے باریک کٹی ہوئی بری پیاز چھڑک کر بیجوں کو روں کر میں
- ہیلک ڈش کو ہلکا سا پکنا کر کے لڑینا کے رول رکھ دیں اور ٹماٹو کچھپ ڈال کر  $200^{\circ}\text{C}$  پر پہلے سے گرم کیے ہوئے دن میں دس سے پندرہ منٹ تک بیک کریں

## پریزنٹیشن:

ادون سے نکال کر ان کو درمیان سے کاٹ لیں اور خوبصورتی سے پلیٹ میں سجایا کر گرم گرم پیش کریں۔

## اجزاء:

نرانا کی بیجیاں	چھ سے آٹھ عدد	میدہ	ایک کھانے کا چمچ
قیہہ	200 گرام	دودھ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	چیز چیز	50 گرام
درک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	اجرونی سی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کان مرچ گدڑی سی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	تھنم پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ سی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	برکی پیاز	ایک سے دو عدد
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ٹماٹو کچھپ	آدھی پیالی
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈائن اولیو آئل	دھی پیڈ



سبزی پیپ

اجزاء:

آب	چار سے پانچ عدد درمیانے	میدہ	دوھی پیاز
ٹماٹر	حسب ذائقہ	پانی	دوھی پیاز
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	لاس مرچ تھیں ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	دو عدد	کھن	دو کھانے کے چمچ
		ڈالہ کوئلہ آتش	تھنے کے لئے

ترکیب:

- آلوؤں کو اہل کر چھیل کر میٹھ کر لیں، اچھے ہوئے گرم پانی میں بھنیں اور چکن پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں
- کھن بھل جائے تو میدہ ڈال کر ملائیں اور چولہے پر رکھ کر مستقل چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔ جب صوفے کی طرح سٹ کر درمیان میں آجائے تو چولہے سے اتار لیں
- یہ کچر ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں انڈا ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں پھر اس میں میٹھ کیے ہوئے آؤ، نمک اور دل مرچ شامل کر دیں۔ ان تمام چیزوں کو ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- کڑا ہی میں درمیانے آچ پر ڈالہ کوئلہ آتش کو تھن سے چار منٹ گرم کریں اور اس کچر کو چمچ کی مدد سے بکڑوں کی طرح گولے ڈالتے جائیں۔ خیال رہے کہ ایک وقت میں زیادہ نہ ڈالیں جگہ جگہ پھولنے کی جگہ رہے
- ان کو بھلی آچ پر فرائی کرتے ہوئے سنہری ہونے پر نکال لیں

پیرینٹیشن:

اظہار یا شام کی چائے پر ملنا ٹوکچپ یا چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



فیورل پیپبر

## ترکیب:

- پچکلے ہوئے ذائقہ VTF ہائی کورنٹج میں ٹھنڈا کر لیں، میدہ میں نمک اور اٹل ڈال کر سارے پانی سے گوندھ لیں۔ کچھ دیر رکھ کر اس کی روٹی تیل لیں اور اس پر پھیلا کر ذائقہ VTF ہائی گا دیں، تنگ میدہ چمڑک کر پادوں طرف سے فٹاتے ہوئے چوکور فونڈ کر لیں۔ پھر پلاٹنگ شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- فریزر سے نکال کر ہلکا سا تنگ میدہ چمڑک کر دو پارہ بنیں اور اسی طرح سے فونڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں، یہ ہف بیشری تیار ہے، سے تیل کر چھوٹی چھوٹی پوریاں کاٹ لیں کوکیز بنانے والی ٹرے کو چکنا کر کے پوریوں کو اس میں گا دیں پھر ان میں چکن کی فلنگ ڈال دیں۔ اور اس کو پچیس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں تاکہ شہ بیک ہو
- پیپ سے گرم کئے ہوئے ادون 250°C پر پچیس سے تیس منٹ کے سئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کر لیں

## چکن فلنگ بنانے کے لئے:

چکن کی بوٹیوں میں نمک، لہسن اور کالی مرچ ڈال کر بال لیں۔ میدہ اور ایک کھانے کا چمچ ذائقہ VTF ہائی کو لگی کچ پڑھو آٹے تک بھونیں اور اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے بخنی ڈال کر دھات ساس بنالیں۔ چوہے سے اتار کر اس میں چیز، مشروم اور ابل ہوئی چکن ڈال دیں پریزنٹیشن: افطار پر گرم گرم پیڑ کا طلف اٹھائیں۔ ہف بیشری کو بنا کر دو سے تیس ہفتوں کے لئے فریزر میں بھی رکھا جاسکتا ہے۔

## چکن فلنگ کے اجزاء:

چکن بغیر ہڈی کی بوٹیاں 200 گرام  
نمک  
حسب ذائقہ  
ایک چائے کا چمچ  
پا ہوا لہسن  
کالی مرچ پس ہوئی  
ایک چائے کا چمچ  
میدہ  
دو کھانے کے چمچ  
چیز کش کیا ہوا  
آدھی پیالی  
مشروم باریک کئے ہوئے  
آدھی پیالی

## پف سانے کے لئے اجزاء:

میدہ  
نمک  
ایک  
ایک عدد  
ذائقہ VTF ہائی  
چار پیالی  
حسب ذائقہ  
ایک عدد  
وٹائی پیالی





سور و د گارلٹ نوٹ

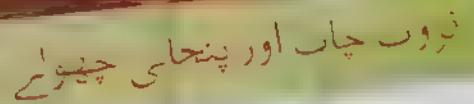
ترکیب:

- کھجی کے چھوٹے ٹکڑے کریں اور ان کو اچھے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ہاں کر لیں
- کڑاہی میں ذائقہ کوٹنگ مکمل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں چار سے چھ جوئے کچے ہوئے لہسن کے ڈالیں اور ساتھ ہی اس میں زیرہ، ہلدی، لال مرچیں ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھجھیں
- پھر اس میں نمک، نمائز کا پیسٹ اور کھجی ڈال کر مکس کر لیں اور آگ تیز کرتے ہوئے اسے خرابی کریں، جب تیل میٹھہ ہونے لگے تو ایک کٹے ہوئے نمائز اور سو یا ڈال کر ایک سے دو منٹ خرابی کر کے چولہے سے اتار لیں
- اس کے ساتھ گارلٹ نوٹ بنانے کے لئے مارجرین میں پکا ہو، لہسن، ہارک کن ہوا ہر، دھنیا اور ہری مرچوں کو پختی مرٹک کے ساتھ مارجرین یا مکھن میں اچھی طرح ملا لیں
- ذیل روٹی کے چھوٹے سائز کے سائرس پر اس پیسٹ کو پھیلا کر لگائیں اور ان کو پلائٹک میں لپیٹ کر اس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں اور پھلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر ستمبری ہونے تک رکھیں

پیریز نشیڈن: ہر گارلٹ نوٹ پر تیار کی ہوئی کھجی رکھ کر اظہار پر یہ منفرد ڈش پیش کریں۔

اجزاء:

پکس کی پٹی	آدھا کلو	ہسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چمچ کا چمچ
اورک	دو چمچ کا کٹر	سفید زیرہ	ایک چمچ کا چمچ
لہسن	چھوٹے آٹھ جوئے	ہری مرچیں	حسب پسند
سو یا	ایک کھانے کا چمچ	ہر اوسطیا	حسب پسند
نمائز	دو عدد درمیانی	ذیل روٹی کے سلائس	چھ سے آٹھ عدد
نمائز کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	دس سے تیس کھانے کے چمچ
		ذائقہ کوٹنگ مکمل	آدھی پیون



سفید بے

دھماکوں

مفتوحه

میری

سے

یا مٹ مٹھار

میں نے یہ سنا تھا

جوان

الذراکونک

حسب الامر

ایک کھانے کا جج

تقین عدد

ایک چائے کا چمچ

ایک پائے کا بچہ

ایک چوڑے کاٹیج

اور گاہن پہا ہوا

11

لال مرچ پسپی ہوئی

کالی مریج چسی ہوئی

۴۷۲

اکرم

آدمیتا

۱۰۰

ایک عالم کا

آپ کے لئے

آؤھا جائے گا

دکھانے کے لیے

مفتوحه

لقد

المسكن

یا مٹ چکا ہے

مختار ہے

جوان

الذالك

### فروٹ چاٹ بنانے کے لئے :

چوں کو صاف چھو کر تھل سے چڑھنے لڑ پانی میں بھٹو کر رکھ دیں، اب اسے سے پہلے پانی پھینک کر تازہ گرم پانی ڈال کر پکے کے لئے رکھ دیں (اب اسے ہوتے ایک بجلی اور ایک بجلی تک شل کر دیں)

کڑائی میں ڈال دے گا۔ کونکے سنگ کو گرم کریں اور اس میں اجڑی ہوئی برہ ڈال دیں پھر اس میں اور کچھ ہین، بیری میں چھلک اور نمٹا کر ڈال کر کھا لیں اور  
 ذہن کر لٹا کر گلے دکھ دیں

• تیس ڈال راجھی طرح بیویں، بچہ اس میں نمک کاں مریج چائے مصالحوں میں مریج، پاجور، حنیہ اور ہلدی ڈال کر ملا میں، اردو سے تین منٹ تک بخونیں۔  
• لپٹے ہوئے تیل کے کھجی طرح مصالحوں سے ساتھ ساتھ اس میں لڑکے کا دال ڈال کر بڑھ کر ملا، پانچ سرسبز، مکے، گنے، کاکر، دھن، سیسہ

**غروٹ چاٹ بنانے کے لئے :**  
 تمام موسم کے پھل سے کر یک ساڑھے کلو۔ یا اسکوپ کاٹ میں (سب مے جیلے تین پیوں) انھیں ایک پیالے میں : ل کر ان پر صحت پسند نمک ، دو سے تین کھانے کے چمچ چوٹی ، تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس اور دھماپے کا گچہ پیسی ہوئی کالی مرچ : ڈال کر چھی طرف ملا لیں۔  
 مخصوص بچوں کے لئے خوبصورت سے پیش کرنے کے لئے ان پھلوں کو گولی کی پتیوں پر رکھ لیں۔

**بریزنٹیشن:** گرم گرم ڈش میں نکال کر ہر اوجھیہ اور ہری مرچیں چھڑک دیں اور پراسٹھے یا پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔







شو سیزا (Show Sizza)

## ترکیب:

- ٹینک کو دھو کر اس کے باہر ایک ہلکے کاٹ لیں، لیکن اس طرح کاٹیں کہ دو ٹینکن سے علیحدہ نہ ہو۔ لیٹر تیار ہونے تک اسے ٹھک لے
- ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں
- ٹھک، سفید مرچ، چٹنی، نمک، سرکہ اور سویا سس کوٹ کر اس سے پیسہ بنیں کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر ٹینکن کو احتیاط سے پکڑتے ہوئے اس کے ہر قتلے میں ایک کھانے کا چمچ قیر بھر دیں
- اسے دو طریقوں سے بنایا جاتا ہے، برش کی مدد سے ٹینکن پر ڈالنا اور آئل کا ٹرا سٹیم میں رکھ کر تھوڑے دس منٹ کے لیے اسٹیم کریں۔ اسٹیم نہ ہونے کی صورت میں ایک ٹین میں پانی ڈال کر اچھے رکھیں اور باقی پر اس پر چھٹی میں تین منٹ رکھ کر اٹھک دیں اور اٹھ سے دس منٹ درمیانی آگ پر رکھ دیں
- دوسری طرح سے بنانے کے لئے کوچینٹ کر اس میں میدہ دس، پھر تیار کئے ہوئے ٹینکن کو اس میں ڈپ کر کے آئل روٹی کا چوراگا میں
- کڑا ہنی میں ڈالنا اور آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ٹینکن کو سنہری فرنی کریں

پریزنٹیشن: ٹینکن کو عام طور پر کم استعمال کیا جاتا ہے لیکن اس منظر طریقے سے بنا کر پیش پونٹو کے ساتھ پیش کریں تو اس کا عطف ہی کچھ اور ہوگا۔

## احزاء:

دو کھانے کے چمچ	سرکہ	تھوڑا سا	سے ٹینکن
دو کھانے کے چمچ	سویا سس	200 گرام	ٹینکن کا قیر
ایک عدد	انڈا	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈبل روٹی کا چور	ایک چائے کا چمچ	پتہ ہو تین
آدھی پیس	میدہ	آدھا چائے کا چمچ	چٹنی، نمک
حسب ضرورت	ڈالنا کنول مکس	ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ جی ہوئی



سبکرونی فرینرز

احراء:

سبکرونی

نمک

میدہ

کالی مرچ پس ہوئی

دو پیال

حسب ذائقہ

دو کھانے کے کچ

ایک چائے کا کچ

چکن پاؤڈر

مسٹر ڈیپسٹ

مارجرین یا بکھن

ڈالڈ کوکنگ سٹل

ایک چائے کا کچ

تھوچائے کا کچ

ایک کھانے کا کچ

حسب ضرورت

ترکیب:

- نمک مے لپٹتے ہوئے پانی میں میکرونی کو دس سے بارہ منٹ ابوس اور پھلنی میں ڈال کر س پر ٹھنڈا پانی بہا دیں
- چکن پاؤڈر کو ڈیڑھ پیال پانی میں ڈال کر دس سے تین منٹ پا کر پختی بنا کر رکھ لیں
- مارجرین یا بکھن میں میدہ ڈال کر تھوڑی دیر بھونیں کہ خوشبو آئے لگے، اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے بخنی ڈالتے ہوئے مائیں اور ایک سے دو منٹ پکا کر چوبیسے سے اتار لیں

• اس ساس میں مسٹر ڈیپسٹ، کالی مرچ درائی ہوئی میکرونی ڈال کر مائیں

- کڑا ہی میں ڈالڈ کوکنگ آئل کو درمیان کی گچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور میکرونی کے کچھ کو کچ کی مدد سے کھڑوں کی طرح کی فرانی کرنے لائیں
- درمیان کی گچ پر سٹری فرانی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار ورسائی سے بننے والے فرنیٹر کو کچپ اور بخنی کے ساتھ فطار میں یا چائے کے وقت پیش کریں۔



احزاء:

تیر	آدھا کلو	ٹماٹر	چار سے پانچ عدد
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
دربک پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ذیل روٹی کے سسائے	دو عدد
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	آدھی پیالی	
بہنی ہوئی اس مرچ	ایک چائے کا چمچ	ذیل روٹی کا چور	حسب ضرورت
کان مرچ سی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو تک آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- بہن میں تیل کے ساتھ اورک لہسن، نمک، کٹے ہوئے ٹماٹر اور لال مرچ ڈال کر دو میانی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب تیلے کا پانی خشک ہو جائے تو اسے اچھی طرح بھون کر پتے لے سے تارٹیں درخند ہوئے پڑیں
- ذیل روٹی کے سسائے کو اس منت کے سے دو گھنٹے میں بھون کر رکھ دیں، پھر اس میں انڈے کی زردیاں ڈال کر دال میں اس مکچر کو تیلے میں دو گھنٹے میں پھیر کر کالیں، اس سے چند دھنٹے فریت میں رکھ کر اس کی پتلیوں کاٹیں
- انڈے کی سفید یوں کو پھینٹ کر رکھ لیں اور ذیل روٹی کا چور نکال کر رکھیں
- فریٹنگ بین میں ڈالڈا کو تک آئل کو دو میانی آگ پر دو سے تین دھنٹے گرم کریں، کھنٹس و پتے انڈے کی سفیدی میں ڈپ کریں پھر ذیل روٹی کا چور لگا کر سٹیر سے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور منفرد کھنٹس کو فرائی کر کے کھانے کے ساتھ انعام پر پانچائے کے وقت گرم گرم پیش کریں۔





دھندلے اسٹند جکن ونگز

## ترکیب:

- چکن ونگز کے ساتھ گلی ہوئی ڈم اسٹیک کی بڑی میچہ کریں اور ونگز میں نیچے تک چیر لگائیں، تیر چاقو کی مدد سے دنگ کے اندر سے بڑی نکال لیں (نیچے کے حصے کی پکڑنے کے لئے چھوڑ دیں)
- نمک، آدھ کھانے کا چمچ اور گارلک پوسٹ، سال مرچ، سویا ساس، سرکہ، چلی ساس، شہد و دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کالکند مکس ڈال کر ملا لیں اور اس سے ونگز کو میرینٹ کر کے دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- نوڈلز کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ٹھیں ایلٹے ہوئے پانی میں ڈاس کر ڈھک دیں اور دس سے پندرہ منٹ کے بعد چھان لیں اور اس میں قیر، نمک، اور گارلک پوسٹ اور ایک کھانے کا چمچ سویا ساس ڈال کر ملا لیں
- ونگز میں جہاں سے بڑی نکالی گئی تھی وہاں پر ایک کھانے کا چمچ نوڈلز کا پیسہ بھر دیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ اور بیک ٹرنے کو چکنا کر کے اس میں تیار کیے ہوئے ونگز رکھ دیں
- پیسے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180C پران کو تیس سے پچیس منٹ تک بیک کریں، درمیان میں پیسے ہوئے مصلے کے کچھ کریش کی مدد سے ایک سے دو مرتبہ ونگز پر لگاتے جائیں
- اچھی طرح ہر طرف سے سہرے ہو کر گل جائیں تو اوون سے نکال لیں

## پریزنٹیشن:

حسب پسند چٹنی کے ساتھ افطار میں پیش کریں۔ اگر ان ونگز کو دوپہر میں مصالک کر رکھ دیا جائے تو یہ افطار کے وقت جھٹ پٹ تیار ہو جائیگے۔

## احراء:

چکن ونگز	دس سے پندرہ عدد	دل مرچ کٹی ہوئی	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
چکن کا قیر	ایک پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چھیر نوڈلز	ایک پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	مضبوط	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
اور گارلک پوسٹ	ایک کھانے کا چمچ	شہد	ایک کھانے کا چمچ
		ڈالڈا کالکند مکس	چار کھانے کے چمچ



انسبنت پزا

احزاء:

ڈبل روٹی کے سائیں  
قیر یا پکن  
اور کھن پیا ہوا  
نماڑ پیٹ  
روز مہری  
اجوائن  
تھم

آٹھ سے دس عدد  
ایک پیالی  
ایک چائے کا چمچ  
تھم کھن کے چمچ  
ایک چنگی  
ایک چنگی  
ایک چنگی

کالی مرچ پس ہوئی  
ہری پیاز  
سویٹ کارن  
چیز چڑ  
موزر یا چز  
ڈائڈ اولیو آئل

آٹھ چائے کا چمچ  
آٹھ چائے کا چمچ  
چا کھانے کے چمچ  
چا کھانے کے چمچ  
آدھی پیالی  
آدھی پیالی  
حسب ضرورت

ترکیب:

- تین میں یک کھانے کا چمچ ڈائڈ اولیو آئل ڈال کر اس میں پکن کی بنیاں یا قیرے کو اور کھن کے ساتھ ڈالیں اور پانچ سے سات منٹ تک فرنی کر لیں
- پھر اس میں نماڑ کا پیٹ، نمک، کالی مرچ، روز مہری، اجوائن اور تھم ڈالیں اور اسے پانچ منٹ تک پکائیں تاکہ ساس گاڑھا ہو جائے پھر چوبیس سے اتار لیں
- ڈبل روٹی کے سائوں کو کھن کی مدد سے گول کات لیں، ہر سائے پر پہلے پکن اور نماڑ کا پیٹ لگائیں، پھر باریک کٹی ہوئی ہری پیاز اور سویٹ کارن پھیلا کر ڈال دیں آخر میں کش کیا ہوا چیز چڑ لگادیں
- بیکنگ ٹرے میں برش کی مدد سے ڈائڈ اولیو آئل لگائیں اور تیار کئے ہوئے پزا کو بیکنگ ٹرے میں رکھ دیں۔ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 200°C پر پانچ سے چھ منٹ کے لئے بیک کر لیں یا اتنی دیر بھیں کہ چیز اچھی طرح پکھل جائے

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر نماڑ کو کچپ اور ٹمپلی ہوئی لال مرچوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



## أخيراً:

- |                  |                 |                         |                |
|------------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| چکن کے پارچے     | دو کلو          | سلا (بال کر میٹھے ہوئے) | دو سے تین عدد  |
| نکست             | حسب اقد         | کالی مرچ پیس ہوئی       | ایک چائے کالج  |
| پسا ہوا سن       | ایک کھانے کالج  | سرکہ                    | دو کھانے کالج  |
| مرئی پیاز        | دو عدد          | مسٹر ڈیسٹ               | ایک چائے کالج  |
| مرئی دھرتی شمشیر | چائے کھانے کالج | اجواں آجھا ہوا پارسلے   | آدھا چائے کالج |
| چیز ہرچ          | ایک بین         | مارجرین یا کھن          | ایک کھانے کالج |
|                  |                 | والدہ کو تکمل           | حسب ضرورت      |

**پریزنٹیشن:** خوبصورت سے ہلیئر میں پہلے آلو کی لکیر دکھیں اور اس کے ساتھ مزید ار اسٹنڈ تجے رکھ کر پیش کریں۔





سag خشک پردہ

## ترکیب:

- چکن کے ٹکڑے کو کٹ لگائیں اور ان کو نمک، اورک لیس، پس پی ہوئی، لال مرچ، کٹی ہوئی، لال مرچ، گر مصالحہ، دہی اور لیہوں کے رس سے میرینٹ کر کے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر بالکاس گھلاتیں اور اس میں میرینٹ کی ہوئی چکن ڈال دیں، ڈھک کر تھوڑے آگ پر چار سے پانچ منٹ پکائیں پھر آگ بجلی کر کے چکن کو گھٹے تک پکائیں، درمیان میں ایک سے دو مرتبہ الٹ پٹ کر لیں
- پھلے ہوئے ذائقہ VTF بنائی کو فریج میں رکھ رکھنا کریں، اور اسے میدے میں بٹلنگ پاؤڈر چٹکی بھر تک اور کالی مرچ کے ساتھ ڈال کر انگلیوں کی مدد سے ڈبل روٹی کے چورے کی طرح بھر ماس تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے اس کو گوندھیں اور اس سے چندہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے کو ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر روٹی کی طرح تیل لیں، چکن کے ٹکڑوں کو چٹکی کی ہوئی بٹلنگ ٹرے میں رکھیں اور اس کو اس روٹی سے گور کر دیں۔ درمیان میں دو سے تین جگہ سے کٹ لگائیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر اتنی دیر تک کریں کہ اوپر سے اچھی طرح سنبری ہو جائے

پریزنٹیشن: اس پر راست چکن کو حسب پسند چٹنی یا کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

## احزاء:

ایک کلو	دہی	آدھی پیالی
سب آئندہ	لیہوں کا رس	چار کھانے کے چمچ
اورک لیس	میدہ	ڈیڑھ پیالی
دو کھانے کے چمچ	بٹلنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
ایک چائے کی چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ذائقہ VTF بنائی	آدھی پیالی



جھوٹی مٹھی کو فٹے

احراء:

پکن کا قیمہ

ٹمک

اور کاپن پی ہوا

سفید مری پی ہوئی

کان مری پی ہوئی

پی ہوئی دال مری

200 گرم

سب ذائقہ

ایک کھانے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

ترکیب:

- تھے کو جو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس میں ٹمک، اور کاپن، سفید مری، کالی مری، ڈبل روٹی کا چورا اور دکھانے کے چمچ فریش کریم ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- چھوٹے چھوٹے کوفتے بنائیں اور ہر کوفتے کے درمیان میں آلو بخیرہ (جو کر پندرہ منٹ پہلے بھنکر رکھے ہوئے) لٹکتے جائیں، ان کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ذالہ کو ٹمک آئل ڈال کر اس میں گرم مصالحہ ڈال کر کزن میں۔ پھر اس میں ٹمک کا پیسٹ ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- اس میں ٹمک، دال مری اور پختی ڈالیں اور بال آسنے پر کوفتے ڈالیں، درمیان میں آٹھ پر گرم کر دیں
- فریش کریم اور پی ہوئی دال مری ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائی گئی پھر دم پر رکھ دیں

پیریز نیشن:

اس منقر اور مزید روٹ کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



حنجر چلی بیف

## اجزاء:

گائے کے پندے	ایک کلو	سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
ادک (تھلے کے ہوتے) 30 گرام	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	
بٹنی یا پانی	ایک پیالی	چینی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہینگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ بھی ہوگی	ایک چائے کا چمچ	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ بھی ہوگی	ایک چائے کا چمچ	ٹائے	دو عدد
		ڈالڈا اولیو سس	آدھی پیالی

## ترکیب:

- اڈرکٹ بیف کے پندے لے لیں تاکہ گلے میں آسانی ہو اور ان کے ایک سائز کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- پیالے میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو سس، چینی، ہینگ پاؤڈر، انڈے اور کارن فلاور ڈال کر ابھی مرچ جائیں
- پندوں کو اس مکسچر سے میرینٹ کر کے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا اولیو سس کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ تک گرم کریں اور پندوں کو گولڈن فرائی کر کے نکالیں
- اسی کڑی میں ادک کو ایک سے دو منٹ تک ہلکا سا فرائی کریں اور بٹنی، نمک، سفید مرچ، کالی مرچ، ہرک اور سوپا ساس شامل کر دیں
- تیلے ہوئے پندے ڈال کر حسب پندہ کا ڈھا ہونے تک پکائیں

## پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہارک کی ہوئی ہری پیاز سے سجائیں اور فرائڈ رائس یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔





آلو چنپ مصالحہ

احراء

بکرے کے چنپ

تنب

درک پس چنپ ہوا

پیر بار یک کی ہوئی

آلو تھلے کئے ہوئے

یکلو

حسب ذائقہ

دو کھانے کے بچے

دو عدد درمیانی

دو عدد درمیانے

نمٹا کر تیلے کئے ہوئے

شدر مرغ تیلے کئے ہوئے

دسی

کال مرغ کئی ہوئی

اجو کن

دلا کو تک منل

تین عدد درمیانے

ایک سے دو عدد

آدھی پیالی

ڈیڑھ چائ کا چمچ

آدھ پائے کا چمچ

حسب ضرورت

ترکیب:

- چنپس میں اورک لیسن، تنب، کان مرغ اور جوا کن ڈال کر اچھی طرح دائیں اور بائیں سے دو تھپکنے کے لئے رکھ دیں
- پھر اسی مصالحے میں گوشت کے ساتھ نمٹا کر اور شدر مرغ ڈال کر بھلے ہاتھ سے دائیں تاکہ ہیزوں پر بھی مصالحہ اچھی طرح لگ جائے
- پندرہ سے بیس منٹ بعد ہیزوں کو احتیاط سے پیچھڑھ نکال لیں، پھر ڈکھڑا دلا کو تک منل میں منبری خرائی کر لیں
- پھر اسے چنپس میں تین سے چار کھانے کے بچے ڈال کر دلا کو تک منل کے ساتھ ڈال کر اچھی طرح دائیں اور درمیانی آٹھ پر ڈھک کر پکھنے رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بعد جب گوشت اڑھک ہو جائے تو آدھ پھر نمٹا کر اور آخر میں شدر مرغ کی تہہ لگا دیں
- دو بارہ سے ملکی گچ پراحتی دیر پکا کیں کہ گوشت مکمل گل جائے

پریزنٹیشن:

اس ترکی ڈش کو احتیاط سے اسی طرح تہہ در تہہ ڈش میں نکالیں اور ایسے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



سبب منت ایند سار نودلز چکن

#### اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی ہڈیاں) 200 گرام	سفید مرچ پس ہوئی	ڈیز چائے کا چمچ
چکنیغہ نوڈلز 200 گرام	نمہ نو پیسٹ	ایک پیالی
نمک حسب ذائقہ	نمہ نو کچپ	توہی بیان
درک پاؤڈر ایک چائے کا چمچ	پٹنی	ایک پیالی
لہسن پاؤڈر ایک چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی ایک چائے کا چمچ	سویا سس	دو کھانے کے چمچ
	ذائقہ کوکنگ آئل	حسب ضرورت

#### ترکیب:

- اورک لہسن، نمک، کالی مرچ اور تھو چائے کا چمچ سفید مرچ کو اچھی طرح ملائیں، اور مصالحوں کے کچھرے پٹن کو میرینٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑی میں دو کھانے کے چمچ ذائقہ کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور چکن کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- نوڈلز کو تھوڑا کرا پٹنے پانی میں ڈالیں اور نمک ڈال کر دس سے بارہ منٹ ابال لیں، چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ پھر ان کو ذائقہ کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- نمہ نو پیسٹ، نمہ نو کچپ اور پٹنی کو چھن میں ڈال کر اس میں دو کھانے کے چمچ ذائقہ کوکنگ آئل ڈالیں اور درمیانی آگ پر دس سے بارہ منٹ پکائیں
- پھر اس ساس میں نمک، سفید مرچ فرائی کی ہوئی چکن اور نوڈلز ڈال دیں اور ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں تاکہ چکن مکمل طور پر گل جائے

#### پریزنٹیشن:

اس ہلکی پھلکی چکنیز ڈش کو خوبصورتی سے پلیٹ میں سجائیں اور رمضان کی تہی ہوئی چیزوں کے ساتھ اظہار پر انجوائے کریں۔



بنگلوری چکن

## اجزاء:

چکن

نمک

اورک ہین پسا ہوا

لال مرچ پسی ہوئی

ہلدی

ایک کلو

حسب ذائقہ

دو کھانے کے چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

پسا ہوا ناریل

دہی

تازہ میٹھی

ہری مرچیں

ہرا دھنیا

ذالہ کنولا آئل

ایک پیالی

ایک پیالی

دو سے تین ٹمپلی

چھ سے آٹھ عدد

آدھی ٹمپلی

آدھی پیالی

## ترکیب:

- چکن کے بڑے ٹکڑوں کو اچھی طرح صاف دھو کر اس پر اورک ہین لگا کر رکھ لیں
- تازہ چھوٹی ہری میٹھی کو اچھی طرح صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور خضے سے پانی میں چنگی بھر ہلدی کے ساتھ ڈال کر رکھ دیں، تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے
- پین میں ذالہ کنولا آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں چکن، میٹھی اور ہرا دھنیا ڈال کر تیز آگ پر بھونیں
- دہی، پیسٹ کر اس میں لال مرچ، نمک، ہلدی اور ناریل ملا لیں، اسے چکن میں ڈال کر دو سے تین منٹ تیز آگ پر پکائیں
- پھر درمیانی آگ پر ڈھک کر پکے رکھ دیں، پانی خشک ہونے پر آجائے تو باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال دیں اور پکلی آگ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر لمبوں کے قتلوں سے سجائیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔





کڑاہسی بریانی

## ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھلکی میں رکھ لیں اور چاولوں کو دھو کر تیس منٹ پہلے بھگو دیں
- بری مریچوں کو دہی میں ملا کر پیس لیں اور ٹماٹر کو پارکیک کاٹ کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ایک کھانے کا چمچ **ذائقہ کوٹک آئل** میں لہسن اور گوشت ڈال کر پانچ منٹ بھونیں۔ پھر اس میں کالی مرچ، زیرہ، ٹاہریت، دھنیا اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں (اگر ممکن استعمال کر رہے ہوں تو پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں، وہ اپنے ہی پانی میں گل جائے گی)
- جب گوشت گیلے پر آجائے تو نمک، نمائندہ دہی اور **ذائقہ کوٹک آئل** ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور آخر میں اورک اور ہر دھنیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں
- چاولوں کو ایک کئی امال لیں اور آدھے چاول علیحدہ نکال لیں۔ تیار کی ہوئی کڑاہی کو چاولوں کے درمیان میں پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے بقیہ چاول ڈال دیں۔ آخر میں دودھ میں زردے کا رنگ ملا کر ڈالیں اور ڈھک کر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں اور اس جگہ مصلے کی بریانی کا افطار میں لطف اٹھائیں۔

## اجزاء:

ایک کلو	کالی مرچ کئی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
تین پیالی	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ	ٹاہریت دھنیا موٹا کٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	دو سے تین عدد
حسب ذائقہ	برادھنیا پارکیک کٹا ہوا	آدھی گھنٹی
آدھی پیالی	زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
آٹھ سے دس عدد	دودھ	آدھی پیالی
	<b>ذائقہ کوٹک آئل</b>	آدھی پیالی





بالو شاہی

### ترکیب:

- دہی کو ایک بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں ایک پیالی ڈال (VTF) بنا پتی، ٹیکنگ پاؤڈر، ٹیکنگ سوڈا اور ایک پیالی نیم گرم پانی ڈال کر اچھی طرح ہینٹ لیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ٹھنڈے بن پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے گوندھ لیں
- چھوٹے چھوٹے گول بیڑے بنا لیں درمیان میں ہلکا سا سوراخ کر لیں۔ ان کو ڈھک کر گرم جگہ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر ان میں کانٹے کی مدد سے سوراخ کر لیں
- کڑا ہی میں ڈال (VTF) بنا پتی کو گرم کریں اور بالوشاہی ڈال کر آٹھ بلی کر دیں تاکہ وہ اندر تک پک جائیں (خیال رہے کہ ایک وقت میں اتنی بالوشاہی ڈالیں کہ ان کو پھولنے کے لئے جگہ رہے)۔ اچھی طرح سنہری قرانی کر کے نکال لیں

### شیرہ بنانے کے لئے:

- پانی اور چینی کو گھول کر درمیانی آٹھ پر پکھڑے رکھ دیں، دس سے بارہ منٹ بعد جب شیرہ گاڑھا ہونے لگے تو چھ لہرے سے اس میں اور اس میں کیڑہ اینس ملا کر رکھ لیں
- پلیر میں ٹھنڈی کی ہوئی بالوشاہی کو رکھ کر اس پر چھج کی مدد سے گرم گرم شیرہ ڈالیں، دو سے تین منٹ بعد جب وہ جذب ہو جائے تو دوبارہ ڈالیں۔ اسی طرح سے پورا شیرہ ڈال کر اسے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

**پریزنٹیشن:** خوبصورتی سے سجا کر افطار میں یا عید پر مہمانوں کی تواضع کریں۔

### شیرے کے اجزاء:

- چینی
- پانی
- کیڑہ اینس
- آدھ گلو
- ایک پیالی
- دو چائے کے چمچ

### اجزاء:

- میدہ
- دہی
- ٹیکنگ پاؤڈر
- ٹیکنگ سوڈا
- آدھا کلو
- آدھی پیالی
- ایک چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- حسب ضرورت
- ڈال (VTF) بنا پتی





انڈے کا شاہی حلوہ

## ترکیب:

- بھاری پیٹے کی کڑائی میں ذالہ VTF یا پیٹی ڈال کر ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الائچی ڈال کر کڑا کرالیں
- پھر اس میں بٹا ہوا میوہ (بادام پیسے، خشک شاش اور ناریل) اور کھوپا ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
- انڈوں کو چھینٹ کر اس میں چھنی شامل کر دیں اور اسے ہلکا سا پیسٹ لیں، اس کچھر کو کڑائی میں ڈال دیں اور میوے کے ساتھ بھونیں
- شروع میں آگ ہلکی رکھیں اور جب حلوہ تھوڑا سا گاڑھا ہونے پر آجائے تو آگ درمیانی کر دیں
- زعفران کو مانیکرو دو یا دو دن میں دس سے پندرہ سیکنڈ کے لئے ہلکا سا گرم کر لیں اور اس کو چورا کر کے کیوڑہ ایسنس میں ملا لیں
- حلوہ جب سمٹنے پر آجائے اور بھی الگ ہو جائے تو زعفران ڈال کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس غذائیت بھری ڈش کو افطار یا شام کی چائے کے وقت پیش کریں۔

## اجزاء:

تین سے چار عدد	چھوٹی الائچی	بارہ عدد
چکنی بھر	زعفران	ایک پیالی
آدھی پیالی	بادام پیسے	ایک پیالی
آدھی پیالی	پیسے	دو کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	کیوڑہ ایسنس	آدھی پیالی
دو پیالی	ذالہ VTF یا پیٹی	